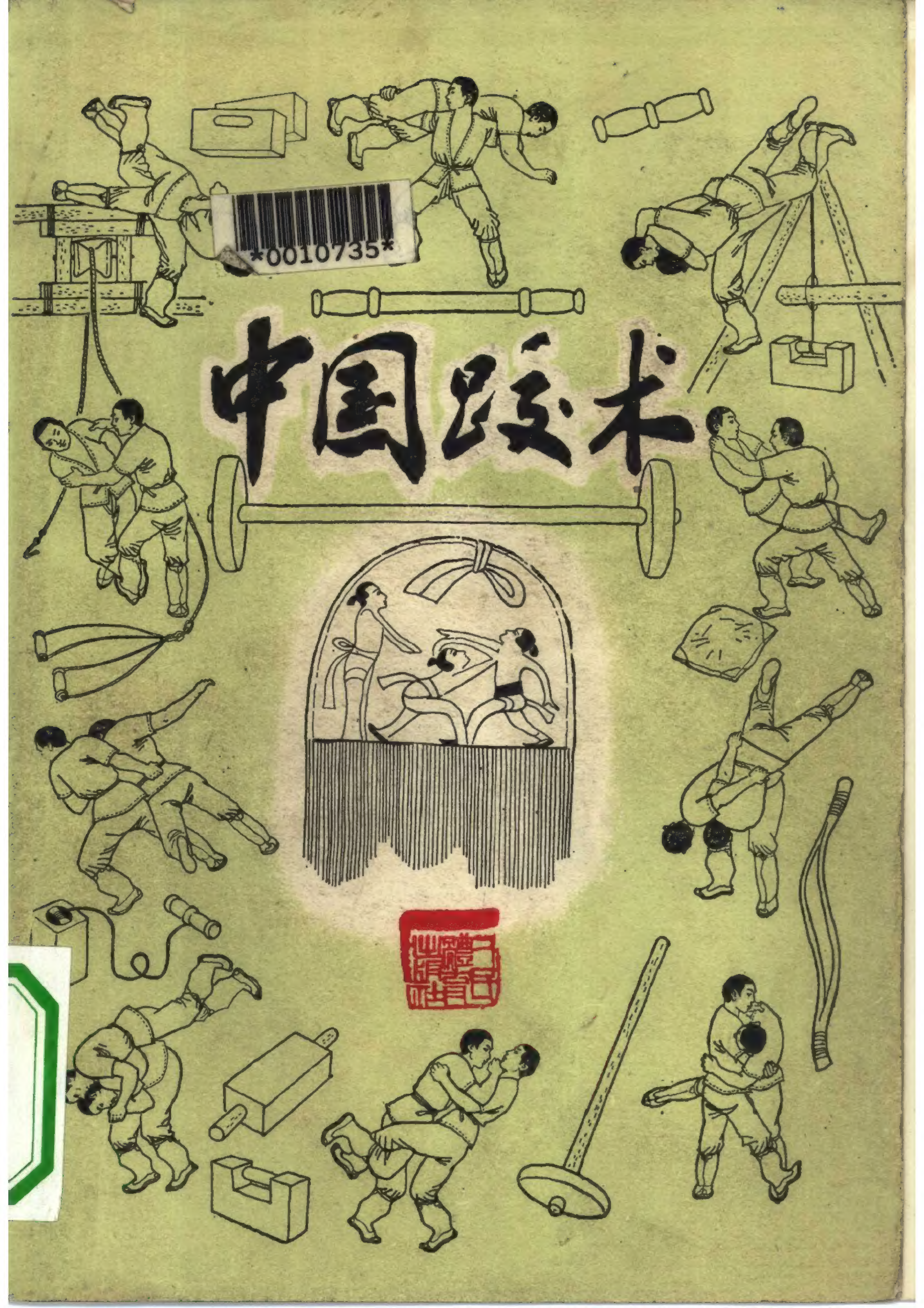


中国跤术

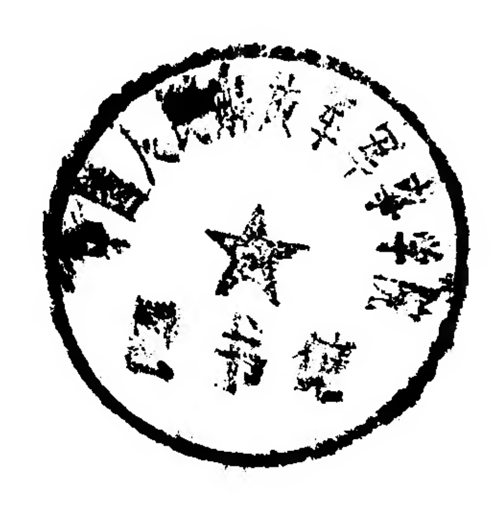


傅永均 满宝珍 整理

中国跤术

中华人民共和国体育运动委员会审定

人民体育出版社





中 国 跤 术　　　傅永均　满宝珍　整理

中华人民共和国体育运动委员会审定

人民体育出版社出版

江西印刷公司印刷

新华书店北京发行所发行

850×1168毫米　32开本　310千字　11.75印张

1983年3月第1版　1983年3月第1次印刷

印数：1--36,000册

统一书号：7015·2057

定　价(平)：1.75元

前　言

中国跤术有着悠久的历史，它的技术动作、攻防理论和练习方法等内容十分丰富，是一项很好的民族形式体育活动。为了继承和发展这项民族文化遗产，现将中国跤术整理成册，供摔跤教练员、运动员和广大摔跤爱好者研究参考。

本书介绍的是在我国流行较广的穿褡裢对摔的跤术，不包括各少数民族的传统跤术。由于中国跤术的技术动作繁多，整理时虽力求完整、全面，但因限于水平，仍恐诸多遗漏。

书中统用了流传多年的跤术专用名称和术语，动作图中人穿的褡裢、跤靴，以及练功器械都是依照传统古样绘制的。这样可使读者对中国古跤术能有较全面的了解，有助于研究、整理和发展创新。

两人对摔的动作连续分解图，省略了倒地动作图。因大部分摔绊在一方失掉身体平衡时，基本上可以分出胜负，而且倒地动作多有变化（尤其手的着力点，有时已折翻滚倒手便撒开，摔跤以手的揪拿为主，手既撒开有图也失去意义），同时也较难用图确切表达。

各种手法和跤绊尽量用一个字加以概括，并适当作了分类，对一些生僻字，我们用同音字注释，便于阅读；对一些技术动作用韵句作了解说，这样便于记忆。

本书是在国家体委运动司大力支持和领导下由傅永均、满宝珍整理成册的。初稿写出后，曾在1979年国家体委举办的全国摔跤教练员学习班上征求过意见。全书脱稿后除请在京的徐俊清、金墨林、阎士凤、马贵宝等摔跤名家审阅外，还由国家体委运动司约请摔跤教练员杨宝和、李宝如、王道平、陈其龙、宋兆年等

同志审稿。另外，卢鼎霍同志帮助撰写了“跤术的力学浅说”部分书稿；穆祥生同志提供了一些技术资料。谨向上述各位同志致以诚挚谢意。

由于整理者水平所限，书中缺点和错误之处，请读者指正。

一九八〇年七月

目　　录

第一章　概述……………………………………………………1

第一节　中国摔跤运动发展简况……………………………1

第二节　练习和比赛的基本知识……………………………8

第二章　跤术的力学浅说……………………………………11

第一节　跤术中保持身体稳定的力学知识…………………11

第二节　跤绊的力学分析……………………………………16

第三节　力的刚柔应用………………………………………19

第四节　摔跤的“圆轮”力学………………………………21

第五节　略述身体各部位的解剖力学………………………29

第三章　跤术的基本姿势(即跤架)和各种步法……………35

第一节　跤架姿势……………………………………………36

第二节　跤术步法的基本要求………………………………39

第三节　跤术的进攻、化解与反攻的各种步法……………41

第四章　手的揪拿与反揪拿法………………………………53

第一节　腕部拿法……………………………………………54

第二节　手部拿法……………………………………………57

第三节　肘部拿法……………………………………………60

第四节　臂部拿法……………………………………………63

第五节　其他各部位揪拿法（跤衣的各抓把处）…………68

第五章　跤术各种基本手法及身体各部位动作……………75

第一节　手部动作……………………………………………76

第二节　臂部动作……………………………………………88

第三节　肩部动作……………………………………………91

第四节　肘部动作……………………………………………92

第五节　胸部动作……………………………………………94

第六节　腿部动作……………………………………………… 95
第七节　脚的动作……………………………………………… 100
第八节　腰部动作……………………………………………… 104
第九节　头部动作……………………………………………… 108
第十节　臀部动作……………………………………………… 110

第六章　各种跤绊类型和动作分解………………………… 113
第一节　踢类…………………………………………………… 114
第二节　别类…………………………………………………… 140
第三节　㨆、勾、揣、撮、捆类……………………………… 166
第四节　切、蹩、缠、耙、拱、崩、刀类…………………… 196
第五节　肘、拉、挦、欺、扒、弹、拄类…………………… 222
第六节　豁、打、装、掰、披、挡、削类…………………… 231
第七节　扠、穿、拧、掀、躺、垂、抹类…………………… 251
第八节　捂、吸、咬、搧、靠、撤、杓类…………………… 260
第九节　撕、磨、摔、刮、搂、涮、挤类…………………… 270
第十节　管、掐、拢、折、倒、撴、掏类…………………… 279
第十一节　骑、错、抹、拨、捞类…………………………… 288

第七章　跤术的各种基本功和练习方法…………………… 293
第一节　徒手基本功…………………………………………… 293
第二节　器械基本功…………………………………………… 300
第三节　综合基本功…………………………………………… 322

第八章　连环跤术空练法与太极十三式…………………… 339
第一节　连环跤术空练法（跤拳）…………………………… 339
第二节　太极十三式…………………………………………… 354

附：跤术新咏（七言）……………………………………… 368

第一章 概 述

第一节 中国摔跤运动发展简况

中国摔跤运动有悠久的历史，它是一种民族形式的体育项目，也是中国文化遗产的一部分。根据有关史料和文物记载，早在两千多年前，中国已有摔跤活动。

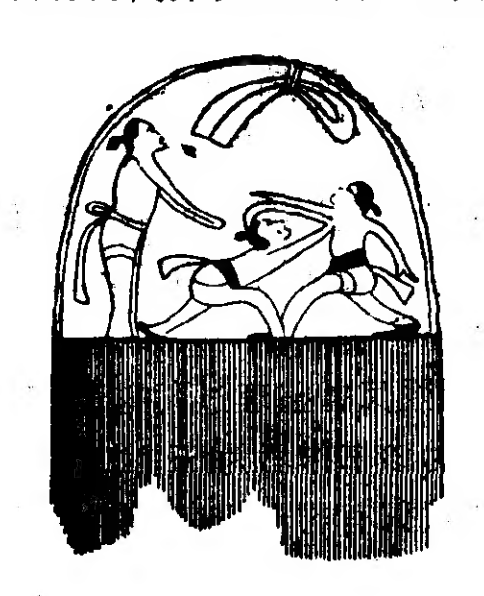
在清乾隆至嘉庆年间整理古书时，吴翌凤曾整理过调露子（笔名）所著的《角力记》一书。整理人认为该书作者为五代宋初人。这部《角力记》是目前所发现的古代仅有的一部有关摔跤历史的记录。内容断续地概述了中国战国时代到唐、宋有关角抵的史略。本章所引用的史略除出土文物插图外，几乎都是调露子《角力记》内的资料原句。

古代的摔跤活动是适应社会生产和社会生活的需要而产生的。原始社会人类为了争取生存，除持武器来防御野兽的伤害，还得利用徒手的搏斗方法，那不外是拳打、脚踢、抡摔、抱、按等动作。在这些活动过程中，摔跤就有了萌芽。此后，跤技也在逐渐进展，迨至有文献记载时，摔跤便早已形成单独的体育活动了。

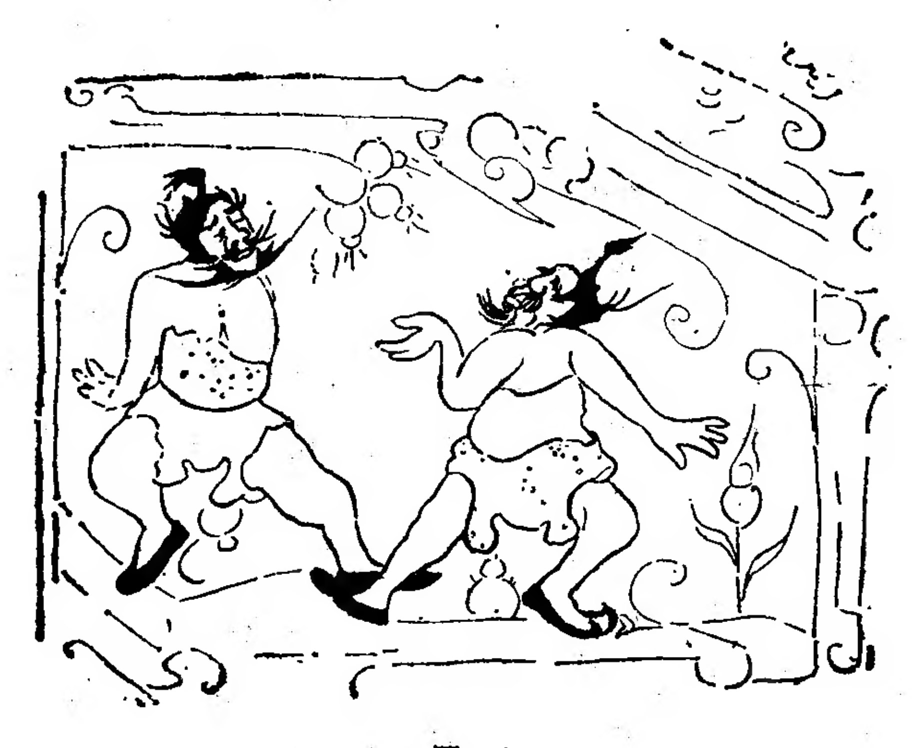
质言之，摔跤属于放下兵刃后的一种双方徒手竞技武功。按古代跤术理论家调露子所撰的《角力记》论及摔跤一文说“……人生之气犹大泽焉，平时沙弥焉，大风鼓之巨浪起（若人之忿），小风吹之细文生（若人通悦）。若角力之气，中等风作波浪摇也，非适非小，大近于怒，小存于嬉，竞力既角技，非嬉非怒，此角力是两徒搏也。”意思是说：刮大风如海起巨浪，好像是人忿怒要打架；刮小风如同轻爪弱牙互相随便打闹着玩，而摔跤既不是

急了打架，也不是随便嬉逗，而是双方郑重其事地比气力和比技巧，看谁能把对方摔倒。直到今天，摔跤运动也还依然保持着上述的涵义与风格。

一九七五年在湖北江陵县凤凰山一座秦墓出土的木篦(图一)曾有古代摔跤的画面。这是迄今发现的年代最早的（公元前二〇八年）有关古代摔跤的实物资料。画面上共有三人，均为男子。他们正在进行相扑比赛，气氛热烈紧张。左边一人双手平伸似为比赛作裁判。上边还有悬挂的帷幕，表示这场比赛是在舞台上举行的。按图面排场似在宫廷内比赛时画的。按文字资料“……二世在甘泉，方作觳（音胡）抵，优俳之观。”实际当时把摔跤已经作为宫廷内的主要娱乐项目和练兵的课目，并在民间有一定的开展。



图一



图二

西汉时也有古摔跤方面的历史资料。在河南省密县汉墓出土的壁画有相扑的图画（图二）。由此充分证明由秦到西汉虽经过种种变乱，而相扑却依然在不断发展着。陕西省长安客省庄汉墓出土的铜牌（现在陕西省历史博物馆陈列室展出）上面也隽刻有相扑图（图三），从画面上可以看到，两位农民打扮的男子在树

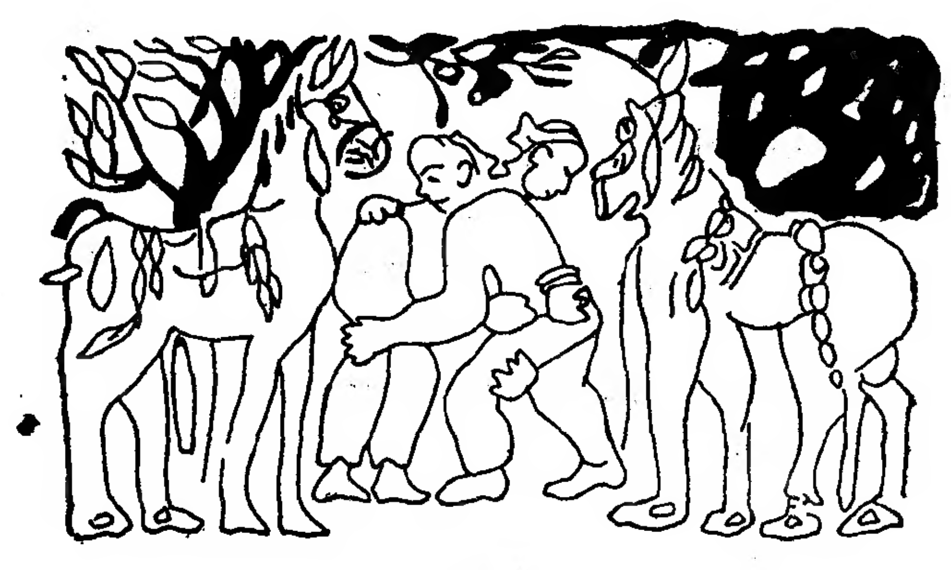


图 三

下休息时对摔起来。足证当时摔跤已较普遍开展，田间地头也可成为竞技场所。在汉代由于官方提倡，民间也有不少人爱好摔跤，甚至手工作坊也把摔跤绘成图案镂刻在工艺品上。再看山东省临沂地区金雀山汉墓出土的绢画上（图四）画有一对健壮的武士，挽袖对视，准备决一胜负；旁边一人拱手而立，似为裁判或教师（见《文物》1977年11期）。



图 四

宋朝裴骃在《集解》中注释说："应劭曰：战国之时，稍讲武之礼，以为戏乐，用相夸示，而秦更名为角抵。"在秦之前最早叫摔跤为"觳觝"。"觳"者作粗声喘气之意，"觝"者是相互顶、戗、抗、枕，甚至发展到抡

和按。看字意亦可想像最早摔跤主要是使拙笨气力，延至汉代摔跤技巧似有一定的进展。汉朝大文豪张衡作的《西京赋》里面也涉及到摔跤："……夫力相对以手击格谓之角抵。"又云："……临迴望之广场，程角抵之妙戏。"张用"妙戏"字样来赞赏，说明汉朝的摔跤技术已有较高的水平。

三国鼎足之后，曹操曾大力提倡角抵，除用于练兵，还列人百戏之内。在河南省南阳市出土的大块汉砖上即隽有角抵戏：斗牛图(一九七九年二月《光明日报》)。百戏原为古之诨托（即古杂技）演变而来。今看《三国演义》第七十回："……张郃自来山顶观望，见张飞坐于帐下饮酒，令二小卒于面前相扑为戏。"足证当时蜀营也把相扑列为练兵手段。

晋书也有论及"角力"的内容："……角力则角量力，其取工巧钝拙分其胜负，故谓之角力。角校力是也，然则名言有雅、有俗。雅则为相撔（音费），俗则为相扑。"按相扑古时算是俗称，在荆、襄等地俗名亦称相𢊁（音堆）、相扠、相搏、手搏。按古释名曰搏，四指广搏以击之也。实际是双方揪抓住互摔，也就是摔跤。在晋代相搏、手搏、相扑并称，在长江流域省份流行很广。因地区方言不同，但对摔跤来说，以"搏"和"扑"字为其主要基音，而"相撔"虽也为扑倒之意，因不通俗终被舍弃。

按调露子引晋书说："……城人（知名人）襄城王弘与颍州功曹（武人军衔）刘子竺会于会上（地名），子竺谓弘曰：'襄城人不知颍人能扑弘。'"古代名跤手也邀赛，这是对摔时的壮语。王弘已是武艺超人的名将，而刘子竺竟出此言，亦足证跤术必有绝招。按襄阳在湖北，而颍州在安徽阜阳，这两位摔跤名家竟能千里相约比赛，并由史官载入晋书，亦足证晋代对摔跤的重视及民间跤风之盛。看来晋代跤术必已达到一定水平，不然名家竞技岂能单纯以力相拼。又据调露子记载："……五陵鄱阳、荆、襄（湖北省各地）之间，五月盛集水嬉（今之游泳）则竞渡街坊相撔（摔跤）为乐。""蜀都（成都）上元（元霄节）会于学社，山前平原作场，新草如茵，日晏（作天晚解）方了，一对相决而

去，或赢者社出物，赏之采马，拥之而去，观者如堵（人围满如墙），巷无居人（街巷居民都去看摔跤），从正月至五月方罢。”一摔跤就是半年，可见在成都官方的号召支持及民众看摔跤的兴头。又记：“……吴越武肃王，每八月十八日（农历）浙江（钱塘江）潮水大涨谓之‘看潮’，是日必命僚属登楼而宴，及潮头已过，然后相扑。”又记：“……五代十国宋初‘拍张’亦角力也。”当时一度把摔跤叫“拍张”。据记载：南唐后主李煜（历代人称词圣）亦颇喜角抵。以上摘录各段已说明：从晋朝到五代，在长江流域下游各省均有相扑活动。

至隋朝，在《炀帝本纪》中提到：“……大业六年，角抵于端门，天下奇技、异技毕集，终月方罢。”这说明当时华夏的名跤手咸集在西京，跤技已有突出的进展。当时侍郎周人随上书朝廷：“……见近代以来，都邑百姓（各市、专区、县、镇）每至正月作角抵，互相夸竞，至于糜费（开销过大）请禁之。”这个奏摺充分反映出，隋代民间摔跤的热烈气氛和互摔的盛况。隋代民间每至端午节（农历五月初一至初五），亦有化妆角抵。

及至唐代，据调露子记述：“……敬宗御三殿观两军（步、骑），教坊内園角抵一更三点方罢。又穆宗即位初年，幸（到、去）神笔军观角抵，日宴方罢。文宗开成中寒食节御（到、去）勤政楼观角抵。唐庄宗亦好角抵与王都（摔跤名家）较而屡胜。”当时中原著名摔跤能手有李存贤、蒙万赢、李清洲等。唐代的角抵已经发展到以“轻捷相尚”（已经发展到快跤）的较高水平。

及至宋代，摔跤更为广泛流行。岳飞因见相扑有利于实战，就把它作为练兵的必要手段之一。今据山西忻县体委调研报道：当时岳武穆在雁门各关口长期抗击金兵时遗传下来有雁门跤风。至今忻县、定襄、原平等地区，为了纪念精忠岳武穆仍保持早年的“挠羊会”，继承了古代的传统跤风。多年来，该地区一直盛行摔跤，每年举行“挠羊赛”。每次“挠羊赛”时，在群众的热烈掌声中牵来一只十字披红的羊作为奖品，一个运动员如连胜六人（每人一跤），即可获得这只羊，并被誉为“挠羊汉”。今山西地区

的摔跤技术独树一帜，对丰富我国摔跤运动的内容起到积极作用。

宋朝还把摔跤作为宫廷中的比赛和表演项目，并设有专门的相扑组织和掌理训练、比赛的军头司，对相扑手定有甄别、考试、选拔、晋升和赏赐制度。在民间，有一定的群众基础，并沿用古名组成"角抵社"。每届争赛，筑露台作为跤场(到宋朝已渐通俗用"跤"字)，并对胜者授奖以资鼓励。

宋代，女子也可参加摔跤比赛。南宋时，在临安渡口寺南高峰露出台争跤，选择诸道(郡县)跤手争夺"贤头"，温州韩福胜得头奖。阅《水浒》第七十四回"燕青智扑擎天柱"一回，便可了解到宋代相扑发展的情景。

到了明代，设有专门研究摔跤技术的机构。据说万历年间曾出版《万法宝全》，书中绘有古跤图样。当时摔跤亦列入六御之内，为军队中心训练的武艺。《明史·江彬传》中曾记述："每专练大内间，以角力戏，帝戎服，险之相传。"

清朝各代皇帝均大力提倡摔跤，在领侍卫府设有"相扑营"(后改为善扑营)，是宫廷的专业摔跤项目的实战队和表演队。相扑营的摔跤手约三百人，由八旗部队选拔组成，由都统、副都统管辖，下有翼长、刚尔达(满语、总教目)。相扑营分左右两翼(训练场所)。东营在今北京市内交道口南大街大佛寺内；西营在今北京市西四北小护国寺内。跤手称为"布库"，京人俗叫"扑户"。布库分头、二、三、四等。第四等是候补三等布库，叫搭辛密(满、蒙语)。按等级给布库俸薪。善扑营平时任京中守卫，御试武进士时充当执事。每年清帝照例在初冬去围场（承德）狩猎后，宴少数民族功臣时在避暑山庄有大规模摔跤外，并在农历腊月二十三日，要在宫中养心殿看摔跤，名为"料皂"(布库们和宫中官员称撩小金殿)。还于腊月二十九日在宫内储秀宫中过除夕，接福迎祥并宴请外客叫客皂，清帝及各王公看本营与外客（多为蒙民）摔跤。对摔撩手有极严格的硬性规定：许赢不许输。比赛后，根据成绩予以奖励。每年农历正月二十九日在中南海紫光阁

宴功臣时，亦有摔跤表演赛，并于此日为本营布库拔升等级。常胜的名跤手由清帝赐名为御布库，如当时的关文、大祥子、关文会等人在跤界之内已是公认的优秀跤手。这支专业摔跤队伍的每个成员大都各自暗练绝招、各有所长，这对跤技的发展起到一定推动作用。因而攻守方法逐渐增多，动作技巧也日臻精湛。中国跤术迄至清末已发展到较高的水平。当时食俸薪（钱粮）的布库叫官跤，又叫官腿；民间自娼消遣的个人称私跤或私练。此时，这项活动的名称繁多，如掼跤、争跤、撩跤、摔角、率角（古跤名未包括在内），而最普遍的是称摔跤。在当时除官跤外，私人摔跤也为数不少，成为民间一种受群众喜爱的活动。

辛亥革命以后，善扑营随清廷而瓦解，摔跤运动也随军阀混战而渐趋衰落，再加上年老的跤营布库和私跤名家相继死亡，因而摔跤运动几乎濒于失传。这时只有民间一些跤手出于酷爱跤术，在饥寒交迫的困难条件下，毅然坚持苦练。其中部分跤手因生活所迫，流落街头，设场卖艺，借以糊口。比较闻名的如北京的宝善林、魏德海、陈德禄、张文山、沈友三、熊德山、张宝忠、单士俊；天津的张魁元、张连生、张洪玉、张大力、阎士凤、王海兆；沈阳的徐俊清；上海、南京的宋振甫、田玉荣、赵云亭；济南的佟顺禄及张家口的洪立厚等人。他们的技艺受到各地观众的欢迎，同时对继承我国传统的摔跤技艺也起到了一定的作用。

新中国成立以后，由于党和人民政府的关怀和重视，濒于失传的中国传统跤术获得了新生。为了促进摔跤运动的发展，曾多次举办全国及各省、市、自治区的摔跤比赛，并组织了摔跤教练员、运动员训练班；摔跤运动还被列为第一、二、三、四届全国运动会的正式比赛项目。在群众性摔跤运动广泛开展的基础上，摔跤新手不断涌现，摔跤运动的技术水平迅速提高。摔跤运动现在已成为全国人民喜爱的一种体育项目。

目前，全国人民在党中央的领导下，正在为实现祖国四个现代化奋勇前进，体育运动出现朝气蓬勃、欣欣向荣的大好形势。

深信祖国文化宝库的明珠——摔跤运动，今后将会放出奇光异彩。

第二节 练习和比赛的基本知识

一、要有正确的指导思想。开展摔跤活动是为了增强人民体质，丰富文化生活，焕发革命精神，使广大参加者练好身体，以旺盛的精力更好地为我国实现四个现代化贡献力量。参加摔跤的人明确了锻炼目的，才能自觉、积极地坚持锻炼，不断提高技术水平，收到良好的锻炼效果。

摔跤是两人的对抗项目，练习和比赛时要正确地对待胜负，不要斤斤计较一时得失。通过练习和比赛，既要培养勇敢、顽强、机智、果断的意志品质，又要发扬互相帮助、互相保护等团结友爱精神。要讲文明，讲道德，讲礼貌，讲纪律，树立社会主义新风尚。

二、要加强基本功的练习。基本功是摔跤技术的基础动作。加强基本功的练习，对掌握和提高摔跤技术有着重要作用。基本功也是发展摔跤运动专项身体素质的有效手段。过去摔跤名手都十分重视基本功的练习。从多年练习实践中已积累了内容丰富、行之有效的许多基本功的练习方法，并创造了不少简易器材。练习摔跤的人，特别是初学者，可根据实际条件，有选择地坚持基本功的练习。特别要加强手部、腰腹和腿部的力量和灵活性的练习。

三、动作要快速，上下肢要协调配合。老一辈摔跤名手常说："眼似闪电，手似箭；腰如盘蛇，脚似钻。"又说："动作要象打闪纫针。"这都说明摔跤必须要以快制胜。因为快可使动作突然，使对方猝不胜防，从而争得主动。

摔跤还强调手脚动作要密切配合。早年摔跤界有"上羁（捆、缠之意）下绊"之说。上边用两手把对方捆住，下面再用脚和腿

使绊(但要有极过硬、超人的基本功才行)，上下配合才能摔倒对方。例如“撞撮”的摔法就是典型的“上捆下绊”的招术。这说明各种跤绊都是上下肢互相配合的完整动作。

四、要根据每人的身体条件，选择合适的技术。每个人的身高、体重和身体素质等条件都不相同，因此就应选择适于自己练习和使用的技术动作，以便更快地掌握技术，并形成自己的特长。早年摔跤界曾把不同体形和体质的人大体分为四种类型，并用“同、天、贯、日”四个字加以区分。“同”是代表胖而壮实、有力的人；“天”代表身高体瘦、动作较灵活的人；“贯”代表身材高大、发育匀称的人；“日”代表身材矮小、动作灵活的人。由于摔跤的技术动作很多，不同类型的人都能选择自己合适的技术。例如身材矮小、动作比较灵活的人，可着重选练小得合、捞、磨、端踢、掐撮、躺刀、入、穿裆靠、蹩、掏、耙、刀勾、豁、揣、捆等技术动作；身高、体重、力大的人，可重点练勾、别、缠、挀(音崴)、踢、掰、扠(音叉)、涮、拧、扌浸(音浸)、挂、撮、肘、拍、撤、装、错、披以及大得合等技术动作。

五、要懂得和能运用战术。要想成为水平高的摔跤运动员，不仅要有好的意志和技术，还要有好的战术意识和运用战术的能力。老的摔跤名手讲究“跤智、跤胆和跤风”，其中“跤智”就是指战术意识。摔跤运动员在比赛中如能运用战术，有熟练的假动作并能认识机会、制造机会就可争取主动，更好地发挥技术，从而获得胜利。运用战术首先要知己知彼，分析彼我双方的实力。要以己之长制彼之短。如比赛前不了解对手的特点和实力，双方刚一出架时，可细心观察和分析，作些估计。及至双方手一接触，即已进入互相摸底阶段。但应注意手尖的人(揪把借手和撜(音蒸上声)把技术好)，跤绊不一定也好，必须从手和脚全面动作来衡量对方实力。这时要沉着应战，不要只从表面上分析问题。既不要低估对方，也不要过高地估计自己。

俗话说：“摔跤要有一把主手。”有了一把得意的底手，就能便于应付对方的进攻。反过来说，输跤者首先输了手。因为一旦

被对方抓着一把适于他的袖带，往往就会陷于被动。当然，有经验的运动员也可以借对方的揪把“借劲使劲”、“见招打招”，由被动转为主动。他可以把对方的揪袖和夹脖作为一种诱招。例如在对方使别或勾时，可在后面扒腰、按腿来横削（也叫盘腿搂或判）对方唯一的站桩，这样就可以转危为安，反败为胜。

身材高大的人与身材矮小的人对摔时，身材高大的人要尽量发挥臂长、身长、腿长的特点，争取先抓住对方而不要让对方先靠近自己。反之，身材矮小的人要争取接近和抱住身材高大的人，尽量限制对方的长处。如对方身体较胖、体力较差时，可设法扯着对方转动，消耗他的体力，然后再借机进攻。

对不同的跤架要使用不同的技术动作。如与对方摔顶架跤时（左对右或右对左），可使用勾、别、捞、涮、缠、入、抹、捆、蹩、崩、弹、豁、判、打、管、掰、扠、掐、摔、撮、肘、裝、磨、错等技术动作。如与对方摔顺架跤时（左对左或右对右），可使用耙、刀、切、踢、躺、揣、欺、披、穿、错、抹、垂、靠、撤、撕、搂、倒、掏、拧、豁等技术动作。

摔跤讲究诱招，动作要有虚有实。使用假动作有时可使对方产生错觉而陷入被动。例如先使用倒胳臂搀，当对方误为是架拦脚而进行跪腿躲时，可立即使用里勾刀。这样往往能使对方措手不及而输跤。

摔跤运动员应熟练掌握方向相反的技术动作和几组连续的招术，以便在比赛时能左右开弓和把几种招术结合使用，形成连珠炮式的攻势。例如把豁、搀管、搀踢、勾刀、入套回马杓等结合起来使用，会使对方顾此失彼，忙于招架而陷于被动。

第二章 跤术的力学浅说

第一节 跤术中保持身体稳定的力学知识

跤术的目的是在保持自身不倒的条件下摔倒对方，而摔倒对方就是使对方失去通常站立时的稳定平衡状态。人是用腿支撑着躯体而以脚底触地维持站立平衡的。当疾行的人脚绊在木桩或绳索上时，他的身体由于惯性作用继续前移，这时就会失去平衡向前扑倒；反之，当人走在光滑地板或冰面上稍有不慎时，双脚就会向前滑出，然而上身由于惯性仍保持原行速度，这时就会很自然地仰面倒在地上。人不论怎样摔倒，都有一个共同点，那就是脚底翻离地面。由于通过人体重心的重力作用线超出基底范围，因而人体就会失去平衡而摔倒。

一个运动员站立时的基底范围是：两个脚底和其间所张开的面积在地平面上的垂直投影。如运动员两脚本来就同时站立在水平地面上，那么这个运动员两脚底面积加上其间所张开的面积就等于其在地平面上的投影。如果运动员只是用其部分脚底立在地面上，这时他的基底范围就等于两个整脚底和其间所张开的面积在地平面上的垂直投影。

运动员基底范围的大小是随两脚的位置和其倾斜程度而变化的(图五)。

为了研究人体保持稳定和失去平衡的力学道理，我们可以简单地先从立在地面上的一个长方体说起。

当稳立在地面上的一个长方体受到上部横向推力 $\vec{F}$ 的作用时，它的底面就会以其一个侧边为轴而转离地面。只有长方体的倾斜角度超过极限值时，它才会自动向外倾倒(图六之1—5)。这个

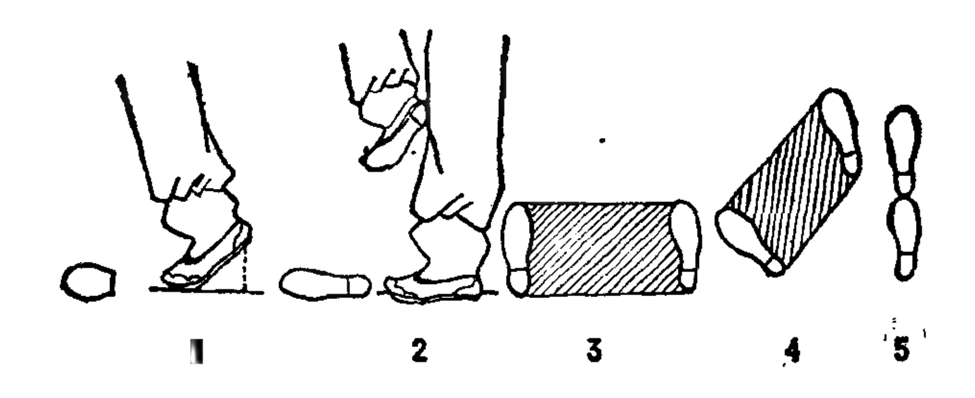


图 五

1.脚尖着地　2.一脚着地　3.两脚平行开立　4.两脚成斜丁步
5.后脚尖顶前脚跟

倾斜角的极限值等于该转轴方向的稳定角的大小。一般来说，对各不同方向的转轴，物体或人体具有不同的稳定角，显然物体或人体在稳定角最小的方向上最容易被推倒或摔倒。

现在就从力学的角度分析一下长方体在外力$\vec{F}$作用下怎样从开始倾斜到最后失去平衡而自动倾倒的。为了便于说明，我们用C代表长方体的重心，$\vec{P}$为重力，$\vec{F}$为横向推力，AA′为长方体底面的一个边，长方体在外力$\vec{F}$作用下绕其转动，AA′D′D为长方体底面AA′B′B在地平面上的垂直投影叫做长方体的基底范围。

人体也和长方体一样，只是以其两脚张开站立的面积为他的底面。

当长方体受外力$\vec{F}$作用开始绕AA′转动时，长方体的重心C逐渐升高。由于作用于长方体重心的重力作用线穿过基底范围(图六之3)，重力$\vec{P}$产生了一个与$\vec{F}$相反的力矩，因此当$\vec{F}$撤去后，长方体受$\vec{P}$力产生的恢复力矩作用而恢复到其原来的稳定平衡状态。当长方体受$\vec{F}$力作用倾斜到如图六之4所示的位置时，重力$\vec{P}$的作用线恰好穿过AA′轴，这时如撤销$\vec{F}$，由于$\vec{P}$对AA′轴所造成的力矩为零(因力臂为零)，所以这时长方体处于不稳定平衡状态，也就是说长方体在外界随意的微小扰动作用下即会失去平衡，或转回原来位置，或继续向外倾倒下去。一旦长方体的倾角超过极

限时(图六之5所示)，$\vec{P}$对AA′轴产生的力矩就不再是使长方体回到原位的恢复力矩，而是使长方体继续向外倾倒的跟$\vec{F}$产生的力矩同一方向的力矩。对长方体来说，它所受的重力$\vec{P}$是产生使它回到原来平衡状态的力矩，还是造成使它向外倾倒的力矩，关键在于重力$\vec{P}$的作用线是穿过还是超出长方体的基底范围。长方体受$\vec{F}$力作用从受力开始至倾倒的过程中，其基底范围逐渐缩小，而重心C逐渐升高。待至重力$\vec{P}$的作用线通过AA′轴时，重心C达到最高点，此后$\vec{P}$对AA′轴的力矩改变方向促使长方体倾倒，而重心C也随着从最高点跌落下来。总之，任何物体(包括人体)的倾倒都是由于其重力作用线超出其基底范围所造成，而物体在某一方向上的倾角只有大于该方向上物体的稳定角时，重力作用线才能在此方向上超出物体的基底范围，物体也才能在此方向上倾倒。

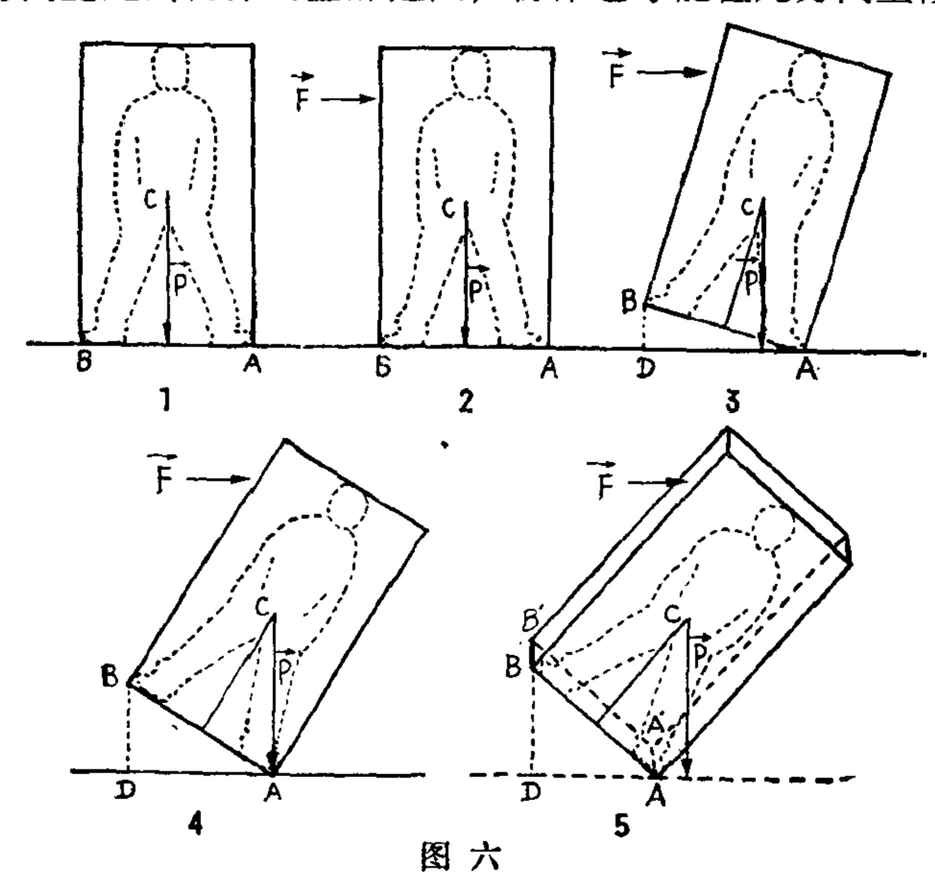


图 六

各种物体的基底范围不同，如四条腿桌子的基底范围就是以其四条腿为顶点的四边形在地平面上的垂直投影；又如两脚站立的人，其基底范围就是由两脚底和其间的面积所构成。显然，基底

范围越小、重心越高的物体，受外力作用时，其重力作用线就越容易超出其基底范围，因而其稳定程度就越差。所以，摔跤运动员为了保持较大的稳定度和抗衡对方袭来的横力，两腿必须叉开并微屈，形成前腿稍绷、后腿弓的半丁字步式（即所谓跤架）的站立姿势，以增大基底范围和降低重心高度。

物体（或人体）在某一方向上的稳定度可用该方向上的稳定角来表示。稳定角α是物体的重力作用线与重心至转轴的垂线之间的夹角，这个夹角的大小等于长方体绕轴线转动至将要失去稳定时长方体倾角的极限值（图七）。

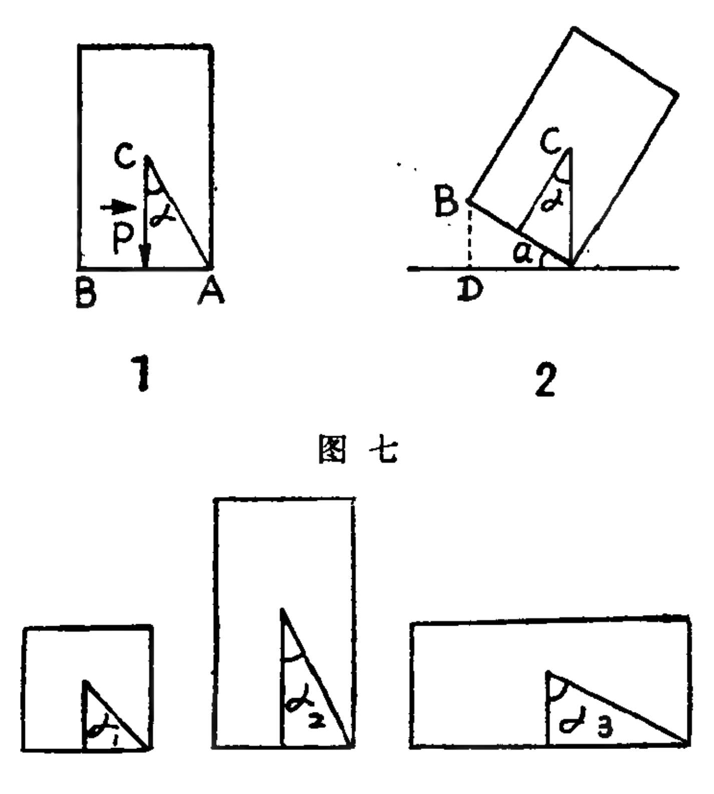


图 七

图八　稳定角随底面积和重心高度变化示意图

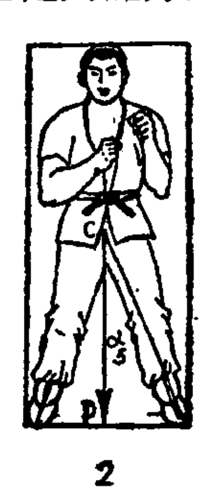
稳定角随重心的降低、基底的扩大和重力作用线远离基底范围的边缘而增大（图八、图九）。

站立人不同的跤姿，其稳定角随方向而异。在



1

两腿前后斜方向叉开并微屈



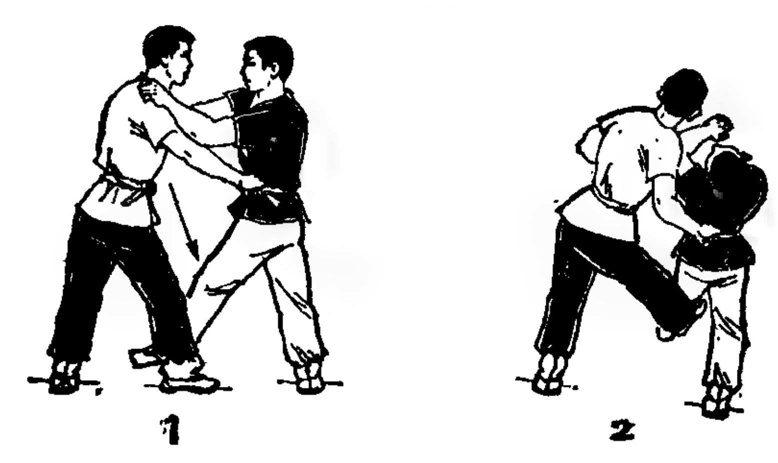
2

两脚左右开立

图九　不同站立稳定姿势的稳定角

稳定角大的方向上，就比较更能保持稳定而不易被摔倒。所以两人对摔时，不论是推或拉，也不论是上步或撤步，都是为了改变对方站定的最大稳定角，以便乘机进招，使对方在最小稳定角方向上倒地。总之，摔跤运动员在进攻时，要找对方稳定角最小的方向使招用法；而在防守时要随时随地注意保持和改变自己的最大稳定角，以适应对方力的变化，使对方不能扰乱自己的跤步，并乘彼之虚而进攻。

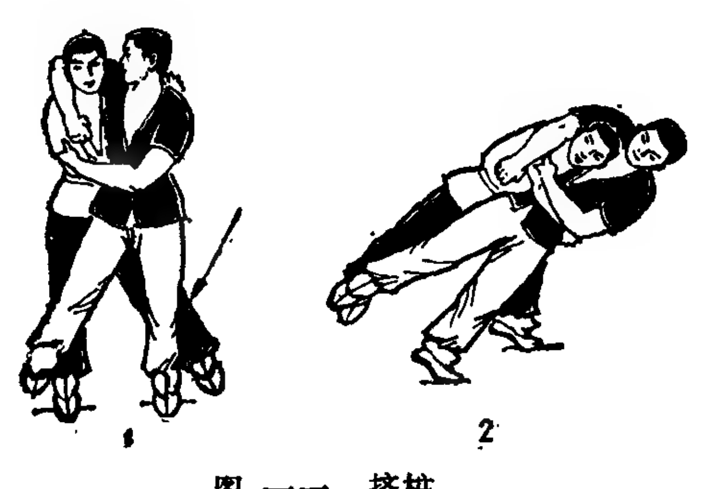
例一落步脚(图一〇)：乙误走落步，身体的重量约一半以上还在左腿上，显然很不稳定，经甲一踢立即仰倒。



图一〇　落步脚

注：图中穿白上衣黑裤的为甲，穿黑上衣白裤的为乙。以下各图均同。

例二挤桩(图一一)：乙才扔腿别甲，而身体的重量偏放在左腿上，造成自身左侧方向稳定角小的漏洞，这时甲乘机欺挤，乙立即侧倒。



图一一　挤桩

第二节 跤绊的力学分析

由长方体就可以看出，如欲将对方摔倒就必须首先缩小对方的基底范围和提高其重心高度，然后通过施加于对方身体各部位的各种作用力，迫使对方的重力作用线超出基底范围而倾倒，这就是各种跤绊所反应的力学作用。

双方对摔时，谁能先抢占对方所占据的位置，谁就能赢跤。这从力学角度来分析，就是缩小、甚至破坏对方的基底范围，使对方的重力作用线超出其基底范围，从而使对方失去支撑而倾倒。为了缩小对方基底范围和提高其重心，跤术中常常逼使对方一足离地，然后通过绊子限制住另一支撑腿和脚的活动范围，再通过施加给对方的各种作用力使其重力作用线超出支撑脚的基底范围，而使对方倾倒。

有经验的运动员为了使对方失去平衡，有时可用声东击西、虚晃一招等办法。例如甲欲向后推搡乙，就先往前拉带他。乙为了保持身体平衡，就必然往后坐腰罩劲。这时，甲可趁乙使罩劲之际，马上改拉为推。这样乙除了受甲推力外，还加上他本人后坐之力，就很容易向后倒下。这叫做借劲使劲。从力学角度分析，人体在大小相等、方向相反的两种外力作用下，其所受的合力为零，因而处于平衡状态(二力平衡原理)，由于平衡中的两个作用力中的一个力马上消失，甚至成反作用，则人体就在一个方向的外力作用下失去原先平衡状态，而沿力的方向加速运动起来（牛顿第二定律)。

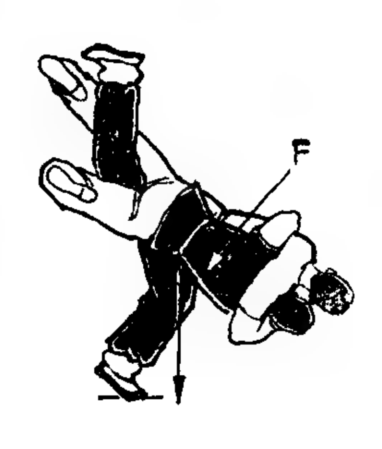
长方体因受横向推力$\vec{F}$作用，到一定限度时就会倾倒。按人体来说，输跤者要受数力同时或先后作用才能倾倒。如要用一个跤绊使对方倾倒，就要用各方面的劲始能达成。如使用“大得合”，它的拿法要领概括为搡、要(拉)、掖、打、欺五股劲。

下面分别就几种常见的跤绊做具体的力学分析：

“大得合”(图一二)的力学分析：甲两手分别拿住乙的偏门和中心带作为着力点，为了使乙的身体重心后移，先用两手往后猛搡之。乙惟恐被搡倒必向前欺身迎抗，这时甲两手马上往回拉带，加上乙向前欺身之劲很容易就把乙拉（要）过来。乙为了保持平衡必然向后仰身，甲趁此时刻底手仍用力拉乙，而上手借乙向后仰身之劲把揪偏门手的前臂横过来，并用力掖推，使乙身体成弓形。这时乙的身体重心开始后移。甲为了把乙摔倒必须使乙身体重心继续后移，同时缩小其基底范围。为此，甲可把右腿伸入乙裆，用小腿“拐”起（术语叫“打”）乙的左腿膝窝，使乙左腿高高离地，同时甲再进一步欺身逼使乙继续后仰，重心继续升高，最后通过乙身体重心的重力作用线超出乙的基底范围，于是乙就会仰倒于地。



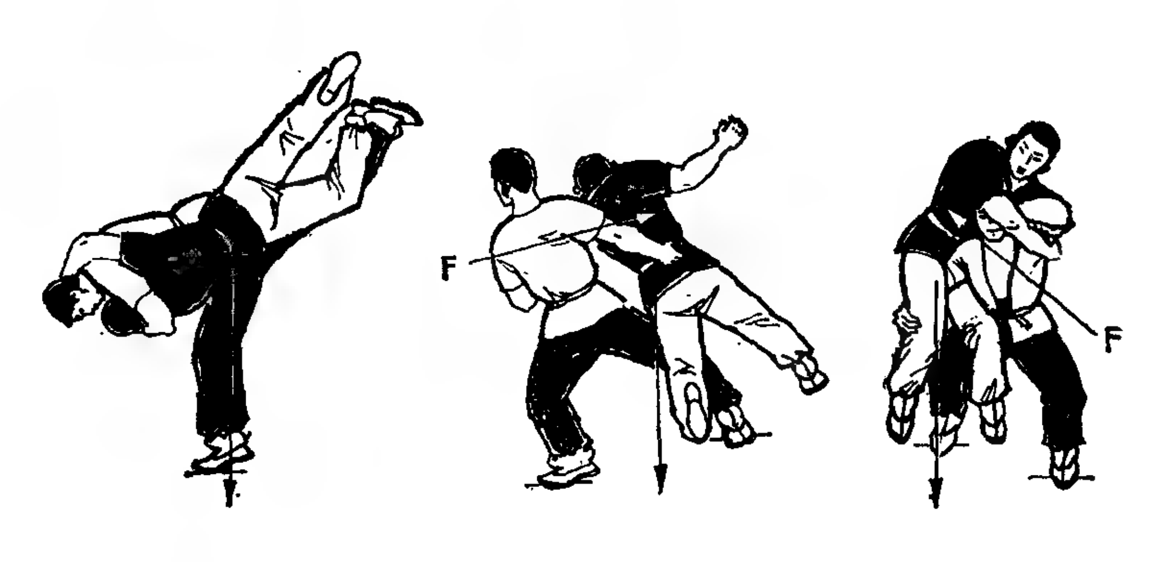





图一二　大得合　　图一三　大拿踢　　图一四　勾子

另外，大拿踢(图一三)、勾子(图一四)、别子(图一五)、挒桩(图一六)、穿裆靠（图一七）等五个跤绊的示例，只用图作介绍，文字说明从略（详细要领可参阅第六章跤绊类型及动作分解图)。

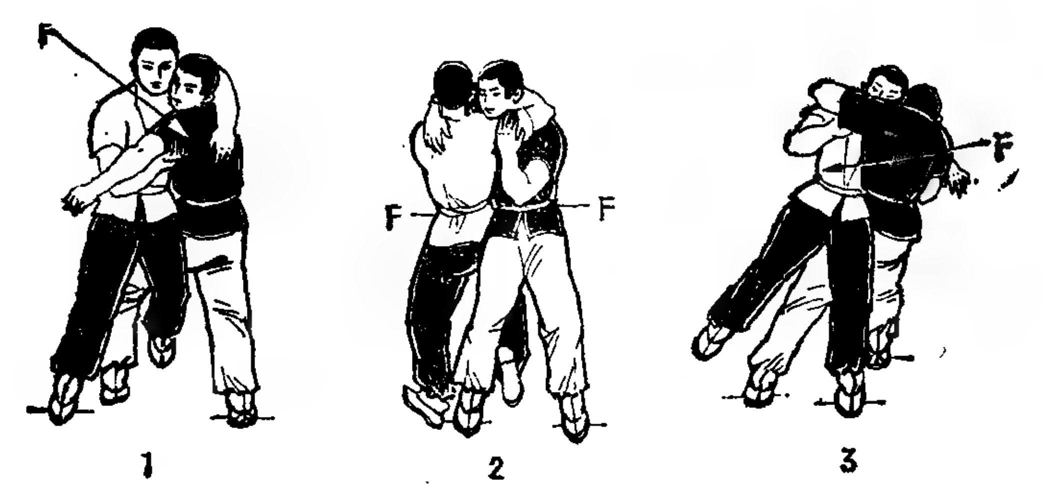
现在再从反攻一方的动作进行力学分析：例如乙被甲进攻后，在一定条件下乙可用同样的招术进行反攻。这时双方的力量针锋相对，乙欲挽回被动局面，而使自己躯体的重心保持或恢复原先稳定平衡时的位置，也就是使重力作用线落在自己的基底范



图一五　别子　　图一六　挪桩　　图一七　穿裆靠

围之内，同时还要反过来逼使甲的身体重心垂直投影偏出其基底范围之外而败倒，这就要求乙在反攻的一瞬间，全身能够产生巨大的、足以超过甲的爆发力，同时还要具有足够的耐力。因为物体在两个大小不等、方向相反的力量作用下，将沿着大力量的那个方向运动，所以只有在反攻力量的强度大于进攻力量的强度时，才能挫败进攻的力量，使进攻者向相反方向运动而败倒。两人对摔时，如一方处于不稳定平衡状态（其重心的垂直投影正好位于其基底范围的边缘上时），只要另一方的对抗力量稍大一点，就可以使其重心垂直投影超出其基底范围而倾倒。

例如一方使用"老切子"这个绊子，对方也可用"老切子"来



图一八　甲用老切子进攻，乙反攻使倒措

解破。甲切乙，乙也可给甲来个反切(也叫倒揣)。如乙已濒于输跤，但因二人相互揪拿部位基本一样，如乙用力欺身紧勒底手，并往后使劲蹬腿倒揣，仍可败中取胜(图一八)。但其中总要经过一个处于势均力敌的刹那。

第三节　力的刚柔应用

肌肉的放松也是保持平衡的一种因素。因为，肌肉放松则施加到身体上的外力就不能完全传送到身体的其它部分上去，这就是所说的泄劲。从力学角度看，力有三个要素：即大小、方向和作用点。根据二力平衡原理可以证明，作用在刚体某点上的外力，可以沿该力的作用线作用到刚体的其它各点上去，但对变形体来说就不存在上述情况。现用二例加以说明：

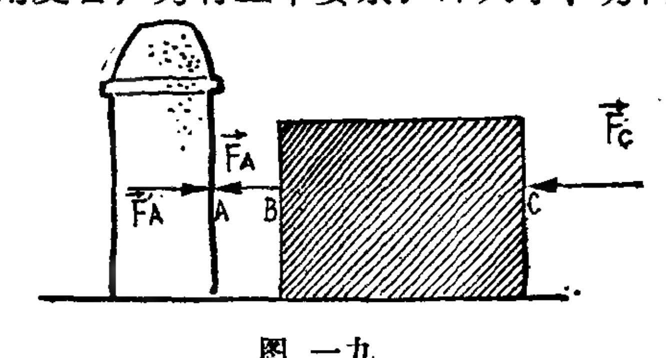
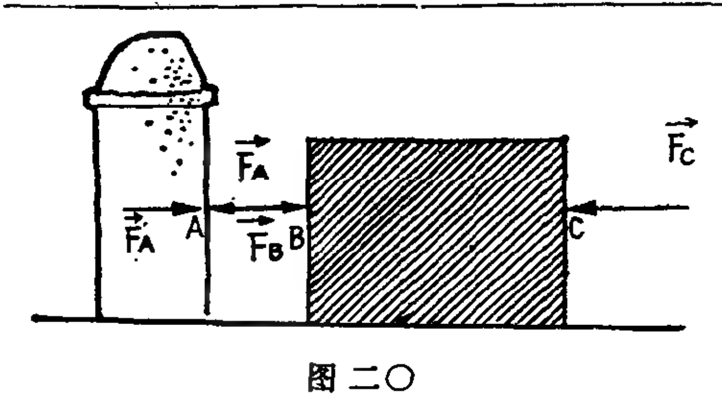


图 一九

例一(图一九)：把放在地平面的铁块，用钢杆 AB 固定在墙上。$\vec{F_c}$力作用在铁块的C点（把铁块和钢杆看成一个整体）。这时铁块处于平衡状态，在水平方向它受二力$\vec{F_c}$和$\vec{F'_A}$的作用。根据二力平衡条件，$F'_A = F_c$而方向相反，$\vec{F'_A}$是墙在A点给钢杆的作用力，它跟钢杆在A点施加给墙的作用力$\vec{F_A}$大小相等而方向相反(牛顿第三定律)，所以$F_A = F_c$。这就证明力$\vec{F_c}$可以沿其作用线作用到刚体的其它各点上去。

例二(图二〇)：如把铁块用弹簧AB接到墙上，则铁块在$\vec{F_C}$作用下将向左移动而压缩弹簧。这时铁块在外力$\vec{F_C}$和弹力$\vec{F_B}$作用下向左作加速运动。假设加速度为 a，由牛顿第二定律可知$F_B = F_C - ma$，其中m为铁块的质量。弹簧作用于墙上的弹力$\vec{F_A}$与$\vec{F_B}$大小相等方向相反，故$F_A < F_C$。



图二〇

由上二例可知：第一，用不变形的刚体连接两个部分刚体时，作用在一部分刚体上的外力可以完全传递到第二部分刚体上去。第二，用变形体连接两个刚体时，作用在一个刚体上的外力只有一部分传递到第二个刚体上去；如变形体的弹性越小、越松软，则传递到第二个刚体上去的外力就越小。

人体上的肌肉就跟弹簧类似，如全身肌肉紧张僵硬，则作用在身体局部的外力就可沿其作用线传递到全身，这样就易于被摔倒。所以摔跤运动员为了在强大的外力下有效地保持自身平衡，必须使全身肌肉放松。这就是“柔能克刚”的道理。但在有些情况下，肌肉突然绷紧也可以抵消对方施加的力量，例如：

例一(图二一)：用抽腿背步别子化解对方进攻的力量。如乙

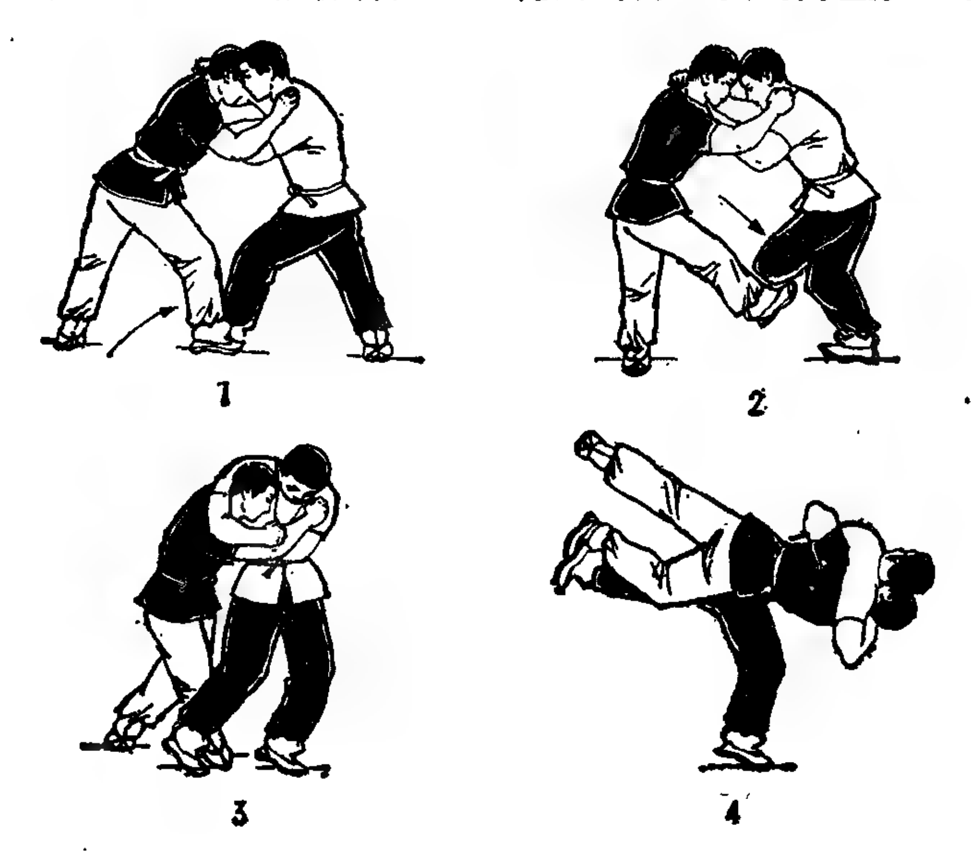


图 二一

全力以赴地上边捅按甲，同时下面撮“挖”甲的腿和脚。这时甲并不与之抗衡，而往回一抽腿如弹簧一样把乙的按、撮力化解，然后借乙右边偏坠的余力，而背步扔起别子，终使乙向侧方倒下。

例二(图二二)：使用倒揣化解对方的进攻力量。乙突如其来给甲使一下“划切”，甲为了保持平衡并扩大自己稳定角，给乙来个反切（也叫倒揣）。这时，甲不但要绷紧肌肉还得紧拢底手，大力欺、碰和往后踹腿。这就是关键时刻甲反施给乙的爆发力，借以达到我立彼倒的目的。



图 二二

总之，跤术是来回劲，要随机应变。由上述示例便可看出刚柔相济的劲力要用得适时、巧妙，使其刚则发而必中，用其柔则躲而必化，形成俗谓“软不吃、硬不吃”。软则粘、连、绵、随，硬则欺、拿、相、横，并须做到上体、下肢能灵活屈伸和挪转，扩大各方面的稳定角和基底范围，并降低重心，以使重力作用线不超出基底范围。除此之外还要善于使肌肉群放松和绷紧。

第四节　摔跤的“圆轮”力学

两人对摔，其中一人可在下述两种之一的情况下被摔倒：一是身体通过脚底边缘某点的轴旋转倒下，脚不离开地面，整个身长绕轴转动。这时身体在向下的压力同地面给脚的反作用力（包括地面的支撑力和阻力）所组成的力偶作用下而翻倒。二是身体绕其自身正交轴（通过身体重心或重心附近）旋转倒下，脚底

离开地面，手抓握部位和腿绊部位的一半间距绕正交轴转动，这时身体在手推或拉力同腿绊之力二者组成的力偶作用下而翻倒。

根据物体转动的力学规律$M = J\varepsilon$（M是物体所受的外力矩或力偶矩，J是物体的转动惯量，ε是物体转动的角加速度），说明物体的转动惯量越大，使物体发生同样角速度的变化所需要的外力矩也越大，而转动惯量$J = mr^2$（m是物体的质量，r是回转半径），故对同一物体的转动而言，回转半径越大，使其转动起来就越费劲（外力矩M就越大）。由此可知，在第一种情况下摔倒对方比在第二种情况下摔倒对方要费较大的力气（回转半径大），因通过重心的正交轴转动的回转半径最小。

从力学上得知：力偶矩＝力×力偶臂。如力保持不变。通过加大力偶臂就可以增大力偶矩。因此，在第二种情况的翻转中，上拉（推）和下绊部位应尽量远离重心的两侧。



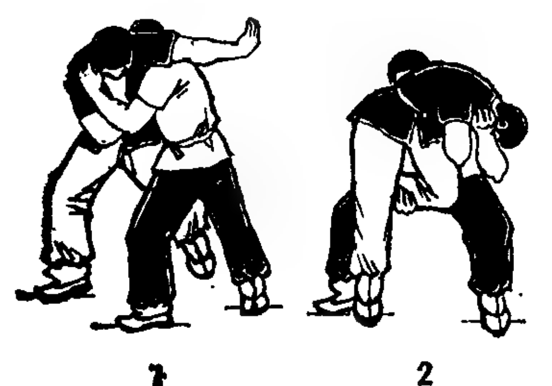
1 2

图 二三

下面举两个例子：

例一（图二三、二四）：使用撮窝、托豁时，要上拿大领最上部，下撮脚跟最下部。

由于人体是绕一定的轴而翻转倒下的，所以身体各





1 2 3

图 二四

部位在翻转过程中各自绕轴上的对应点做圆周运动。作用在身体局部的下拉（推）力随时都应沿身体局部运动弧线的切线方向，这样才能收到最好的效果。如作用在身体局部的外力不随时沿其运动弧线的切线方向，则根据力的平行四边形法则，可以分解为切向和法向两个分力，其中法向分力对身体的翻转不起作用。如图二五所示：用手拉对方脖颈A处使其绕脚触地的B点轴转动，设$\vec{R}$为斜下方的拉力，$\vec{H}$为其水平分力，$\vec{V}$为其垂直分力。$\vec{V}$作用线通过B点，因而对转轴不产生力矩，于是只有$\vec{H}$对身体产生翻转力矩。如摔跤运动员为了用最小的力产生最大的转动效果，必须沿着身体各部位的旋转弧线的切线方向用力。无论是手拉（推）、脚绊（踢）必须借这种"圆"力才能发挥出最好的作用来。但细分析跤绊的本身，大都是一种圆形的动作。

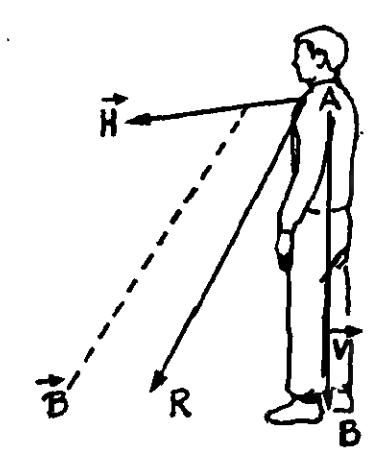


图　二五

例如一方在被踢倒、揹翻过程中，对方施加的力量也是沿着弧形方向变化的。

进攻者为了发挥力量的最大效力，除了要注意上述力的作用部位和力的"圆轮"方向变化外，还要善于借劲使劲，以小劲收到大劲的效果。从力学定律可知，作用在同一直线上且方向相同的二力对物体的作用等于二力之合，所以在对方推（拉）之时，被推一方可闪身防躲并借对方之力顺势上边用拉（推）、下边用踢就很容易将对方摔倒（如搀踢）。另外，力是个矢量，有方向性，在其作用线方向上，对物体可发挥全部作用，而物体在其他方向上所受的这个力的分力，则等于该力在这些方向上的投影。但力在与其作用线垂直方向上的投影为零，也就是说力对其垂直方向无任何作用。所以受力一方不要硬顶对方的来力，而应向对方力的作用线的侧方推（拉），这样就可用很小的劲摆脱开对方大力的作用，这就是所谓的"化劲"。

根据上述的一些"圆轮"力学道理分别就几种常见的跤绊进

行具体的力学分析：

示例一（图二六）：架梁脚。架梁脚也叫架拦脚。甲给乙使架梁脚须用四股劲，冲、搀、踢、亮（甩脸）。

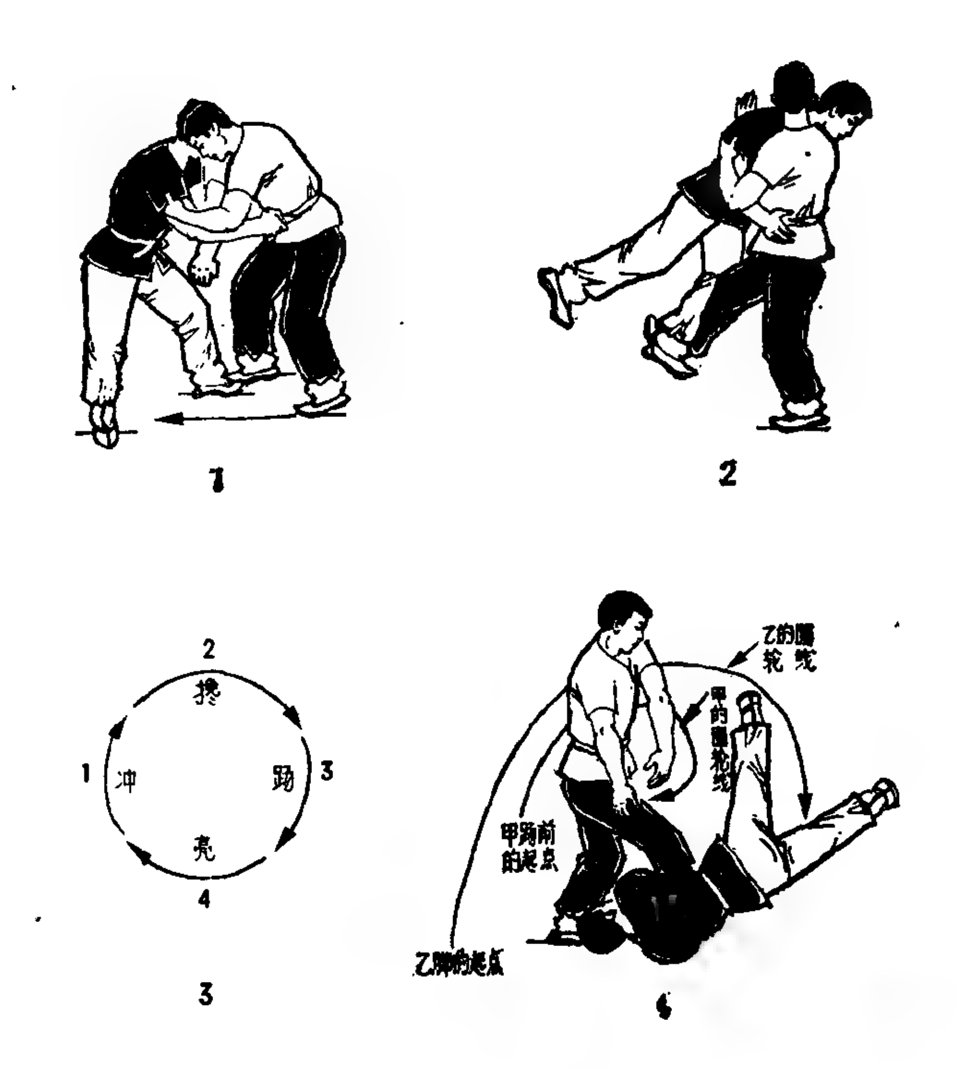


图　二六　架梁脚

注：图二六之3圆箭头是指四股劲的用力方向。

跤术术语常说“一耘”，“耘”字是象形力量。（“耘”是指用锄在密植的禾苗中绕苗根把草除掉的动作。动作时不能伤及稼禾，故人的两手臂都要用圆力）耘进来就是用一股圆横劲把对方拉（要）进来。

例二（图二七）：甲使揣时，由背步、填腰到绷腿、拉擦，由脚到头是个里圈的小圆轮线（图二七之3），被摔倒的乙由脚的起点到头的落点，他的圆轮线是个外圈的大圆轮线。

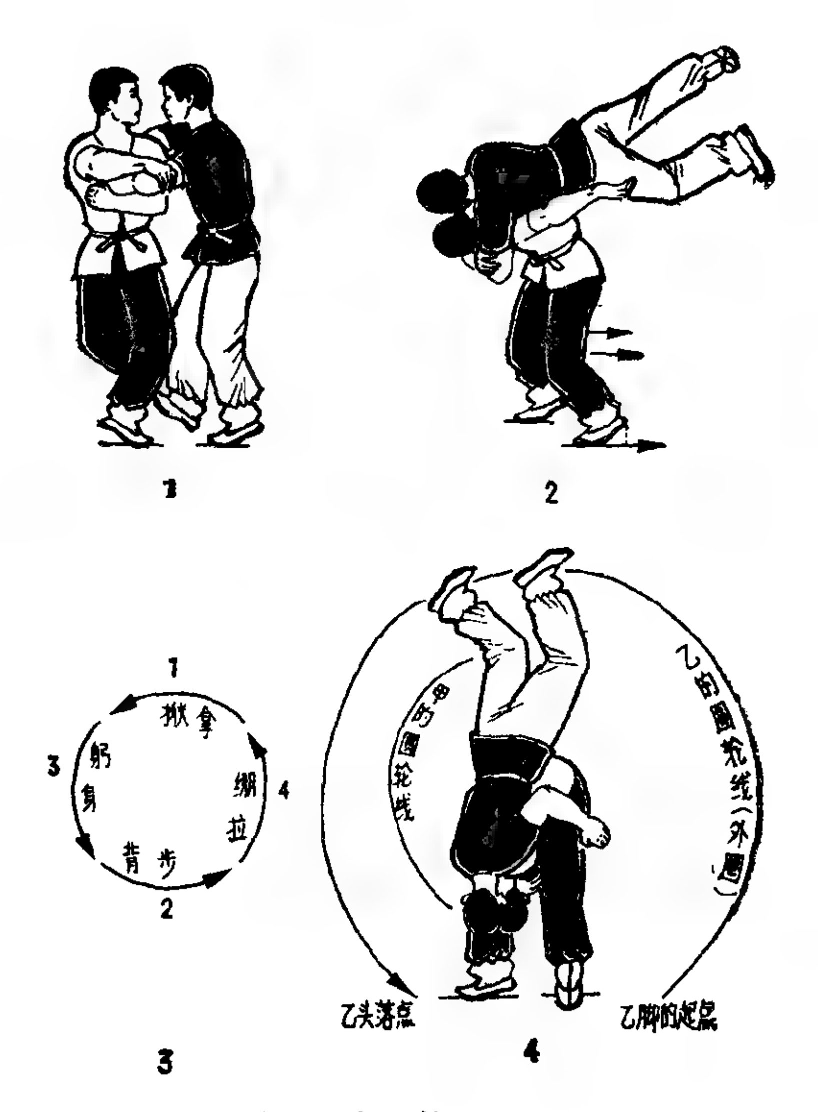
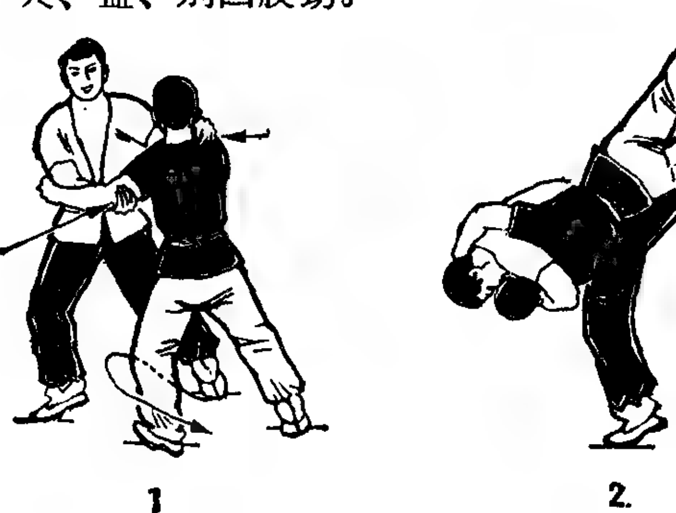
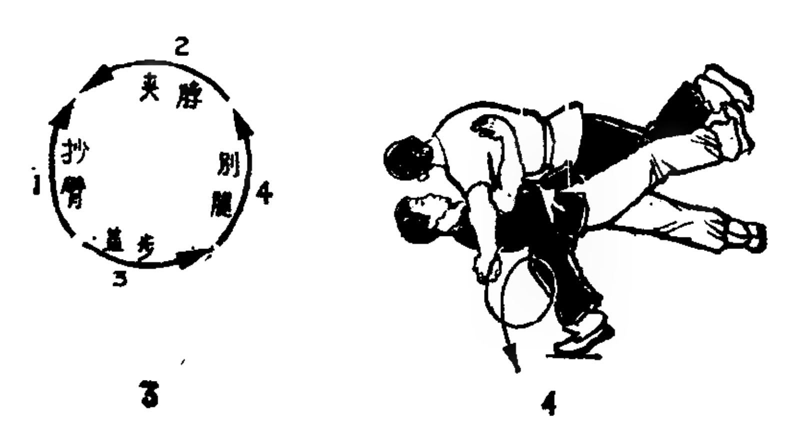


图 二七 揣

例三（图二八）：抄手盖步别。甲给乙使抄手盖步别的整个动作共分抄、夹、盖、别四股劲。



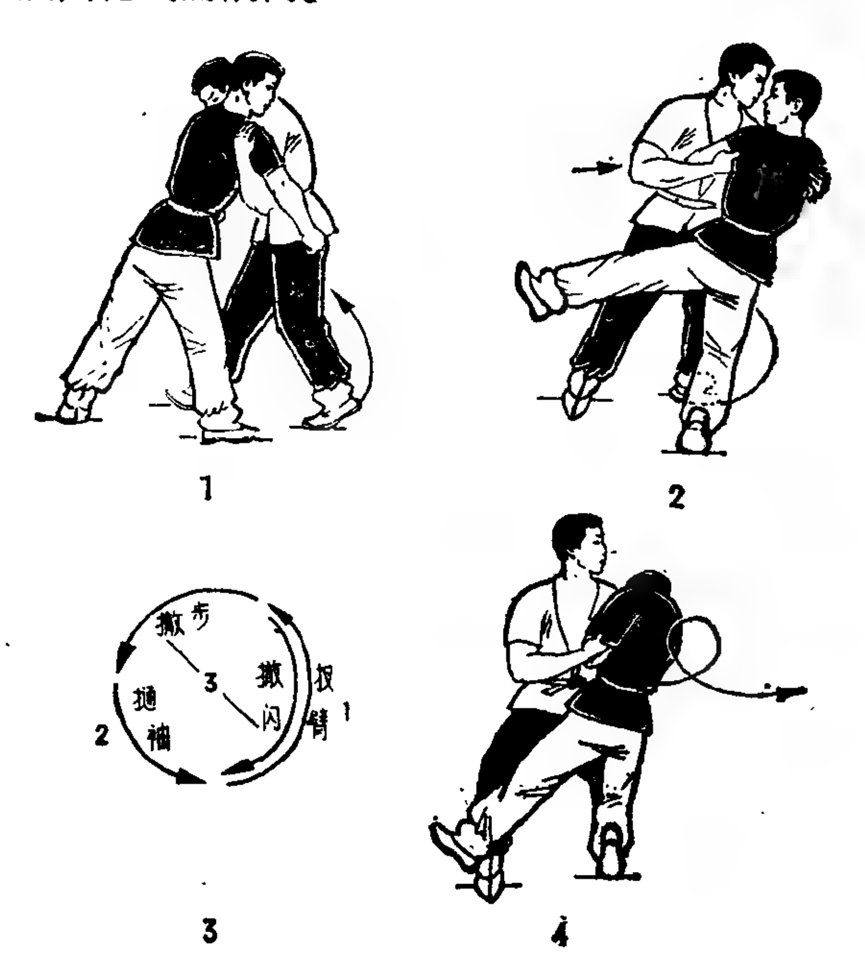


3 4

图 二八 抄手盖步别

甲使别时，由头到见跤须走大半个圈，而乙输跤是由甲身侧整滚一圈而落地。

例四（图二九）：扠闪。甲的扠臂和撤步都是圆的，乙被扠出去也形成圆轮线而滚倒。



1 2

3 4

图 二九 扠闪

按扠闪分捅、扠、撤（闪）、甩（甩脸）四股力量。扠臂与撤闪是走一个力线，即扠进去又撤闪出来的来回劲。

例五（图三〇）：里手豁。甲的动作和输跤的乙都是转半个圆圈。它的四股劲是钻、豁、拉、甩（甩头）。

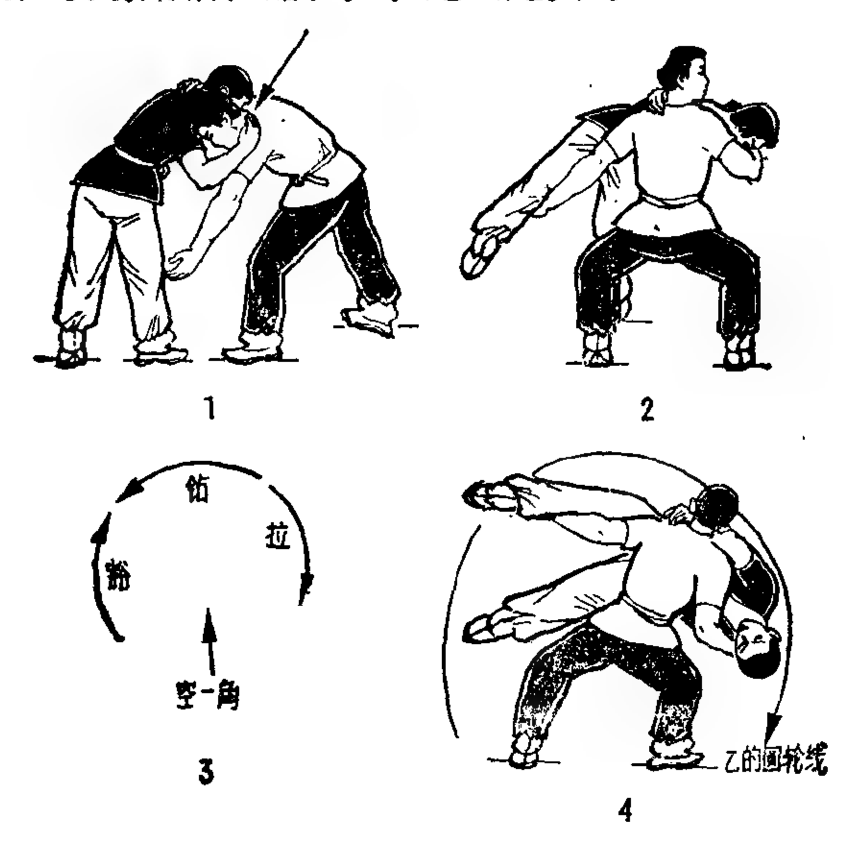
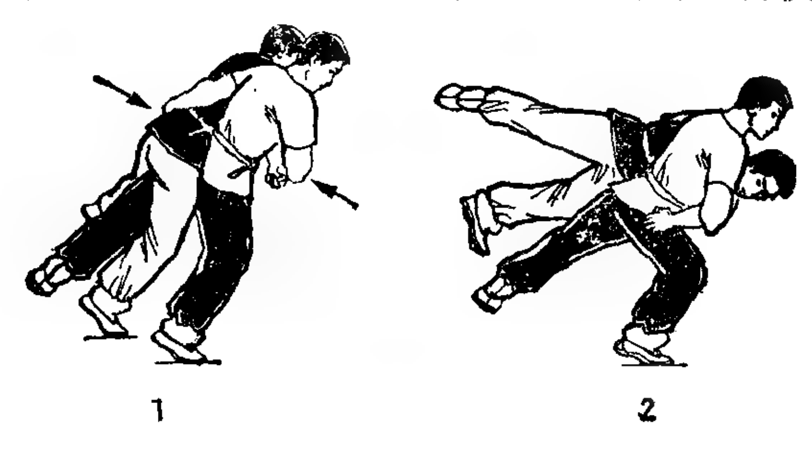


图　三〇　里手豁

里手豁仅走半个圆圈就见了跤，因为主要力量约分三股劲（甩脸不包括在内）。

例六（图三一）：胯绷。甲捞乙臂是一段圆圈，搂臂横、盖后带



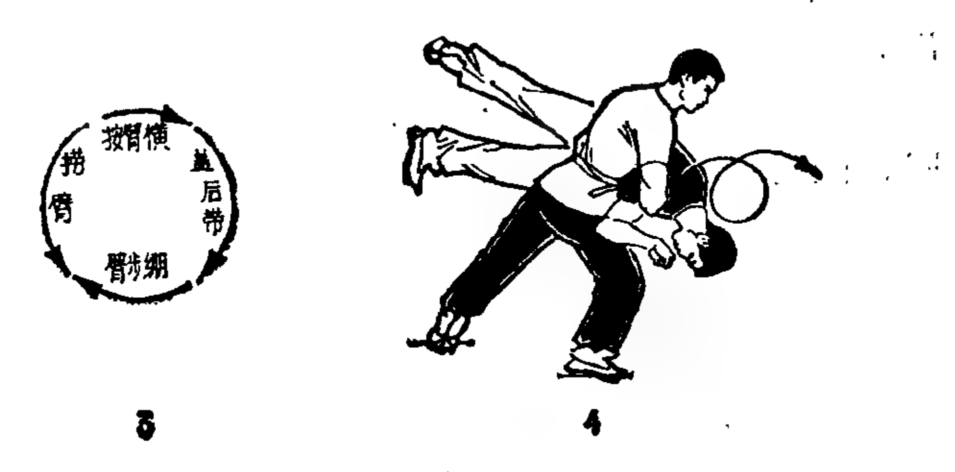


图 三一 胯绷

各一段圆圈，背步一段圆圈；乙头撄滚跌转动一圈。

在甲捞乙臂本是划一个小圆圈，这里算一段。甲由开始捞乙臂直到乙被绷起，乙的身体整转一周。

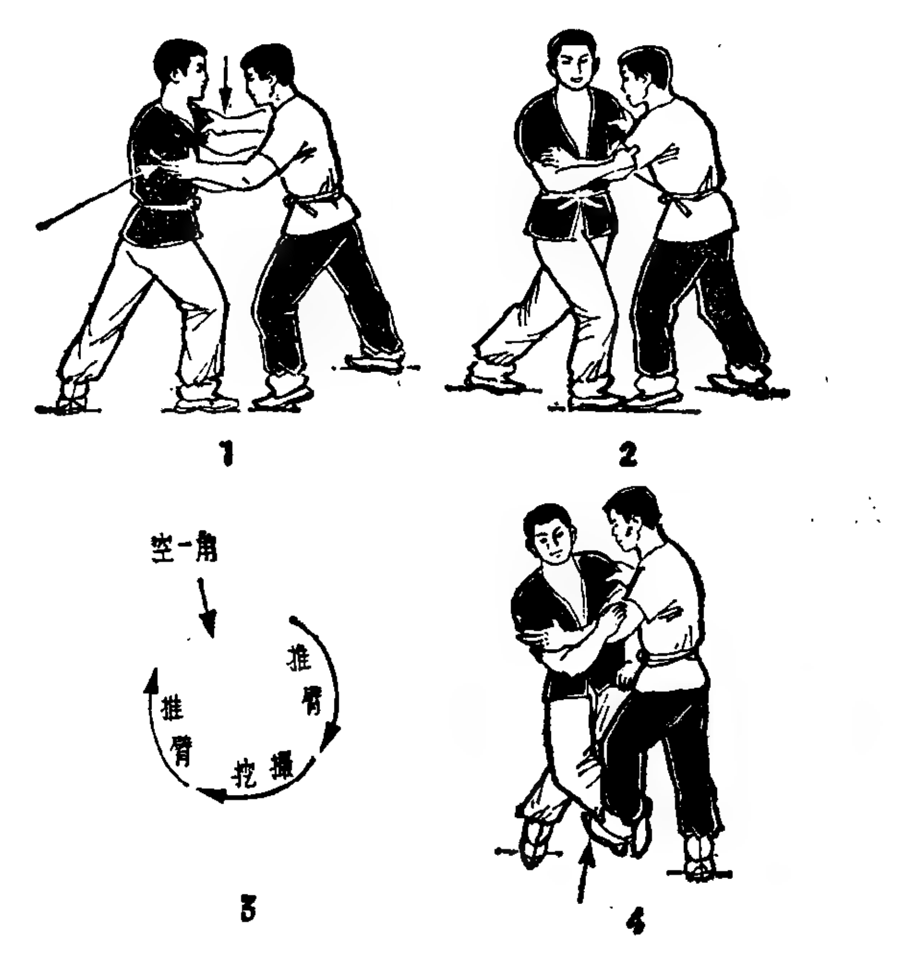


图 三二 撞撮

例七（图三二）：撞撮。甲用螳螂手把乙的两臂一据，立即连挤带推把乙身错斜（约转90度）。

甲使撞撮包括推臂、撮挖、推臂三股劲。有此三方面的力量，乙即将输跤。

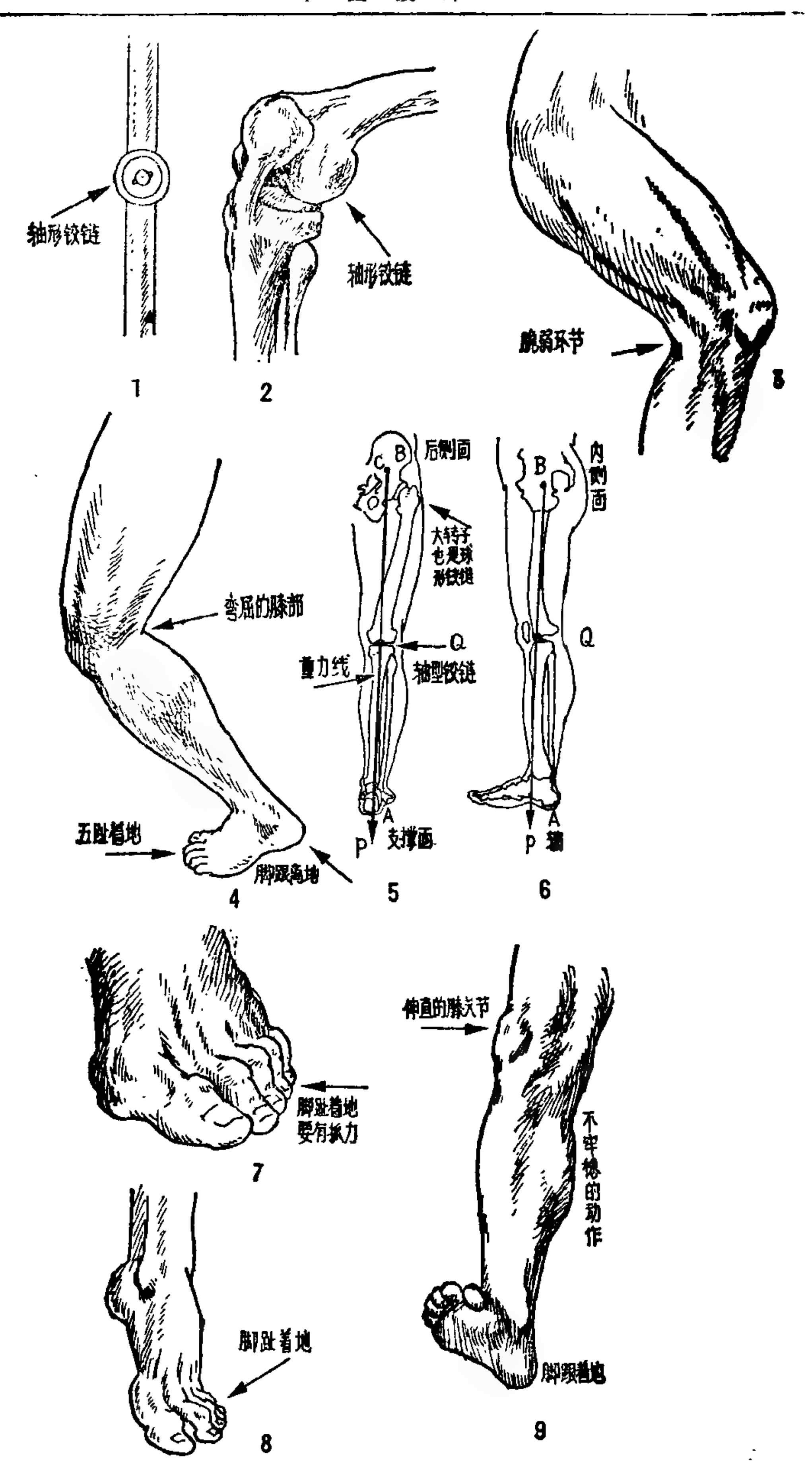
总之，跤术的圆轮道理，是根据人翻倒时身体各部位都是绕着一个固定轴做圆弧运动，所以施加的力也必须沿着身体各受力部位运动弧线的切线方向，这样才能达到省力的效果。

第五节　略述身体各部位的解剖力学

人体站立时，有的关节起到一定的支撑作用，但也是最脆弱的环节，如膝、腰，其次是肩和肘部。在跤术中有些绊子是专寻找膝关节（薄弱环节）来进攻的。例如大得合、小得合、掏腿、里刀勾、靠腿、手别、切子、磨等绊子，都是设法使膝关节弯曲来摔倒对方。

一、下肢关节：膝关节是大腿股骨和小腿的胫骨间的交接处，好似桁架结构中的轴形铰链。若腿直立绷紧，大小腿骨成一直线，那么人体重量就直接通过大小腿骨的直线而作用在地面上。人保持平衡站立时，如果腿和膝关节稍一松劲，则由于人体的重量使大小腿绕膝关节转动，这时大小腿骨不成直线，重力不通过Q而是绕膝关节Q（图三三），于是人体在转动力矩M的作用下就会失去平衡而摔倒。

由下面腿部关节图（图三三）便可看清关节对人体站立所起的作用和被冲撞后弯屈时的吃力情况。另外，人们脚的前趾和脚跟站立的力量也不一样。人在站立时，主要是脚的前部用力，因脚掌和脚趾的力量灵活性高，同时脚趾也有它的独特抓力。虽然隔着鞋底，脚掌和脚趾的抓劲仍是比较牢稳的。所以，在两人互相对摔时，一定要用脚的前部作周旋和走步动作，这样既有力又灵活，也不致被对方轻易摔倒。倘若脚尖离了地而只用脚后跟转


轴形铰链
轴形铰链
脆弱环节
1
2
3
弯屈的膝部
后侧面
C
B
大转子
也是球
形铰链
内
侧
面
B
Q
重力线
轴型铰链
Q
五趾着地
脚跟离地
A
P
支撑面
P
A
4
5
6
伸直的膝关节
脚趾着地
要有抓力
不
牢
稳
的
动
作
7
脚趾着地
脚跟着地
8
9

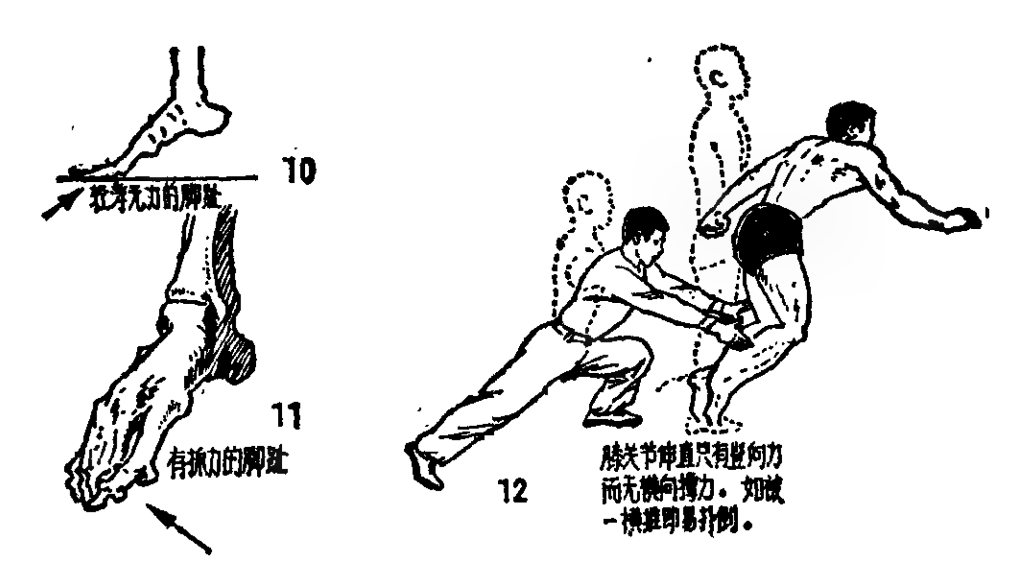


图 三三　腿部关节图

动走步，那是很不牢稳的。在跤术中也有好多绊子通使对方脚尖离地而赢跤，如欺、切、捞、耙、手得合、掐、撮之类的进招。

大小腿骨绷紧成一直线时，重力作用线通过Q，人体就保持平衡站立；倘不通过Q，腿便要在力矩的作用下变屈。膝关节弯曲后既有抵抗横向袭来的能力，又可增大膝关节所能承受的力矩。

从力学角度来看，膝关节虽屈，脚跟也离地，但只要五趾着地，就显着有力。由于前面有脚趾的支撑，后面有扩大基底范围的余地，故重力作用线前后都不易超出基底范围。在跤术中经常以脚尖为轴来移动和上步（俗叫钻子脚）。

二、腰关节：腰关节比膝关节活动范围更广，因腰不仅可前后弯折，而且可向任何一方向弯折，灵活性很高。人的腰关节活动很象一座桌台式钢笔架。腰椎一段如笔架的圆珠转轴（图三四）。

三、上肢关节：上肢是由肩、上臂、臂、肘、手所连接组成的。按跤术的俗语说："手是两扇门，配合腿赢人"，手臂在摔跤中起到先锋作用。

手臂可向上、下、左、右活动，能直能屈，可以发挥其各路力量。以肩关节来说，它恰似一个球型铰链，与腰的灵活性大同小异。肱骨上圆头与肩胛骨槽以及锁骨头的交接处，虽然能够发

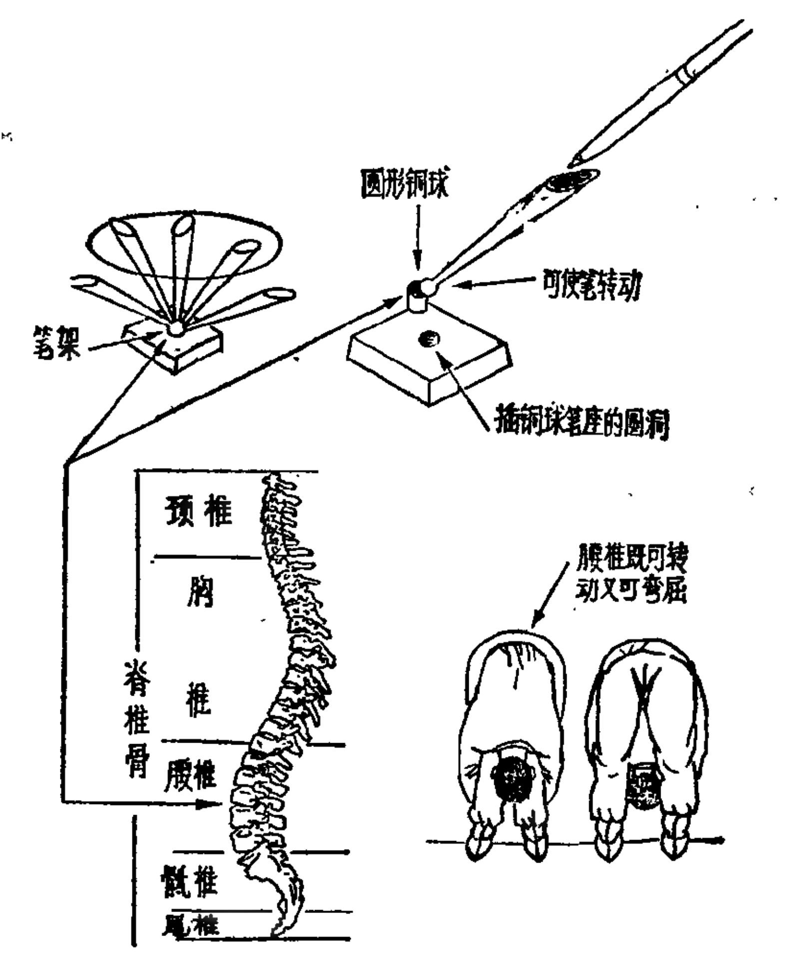


图 三四　腰关节图

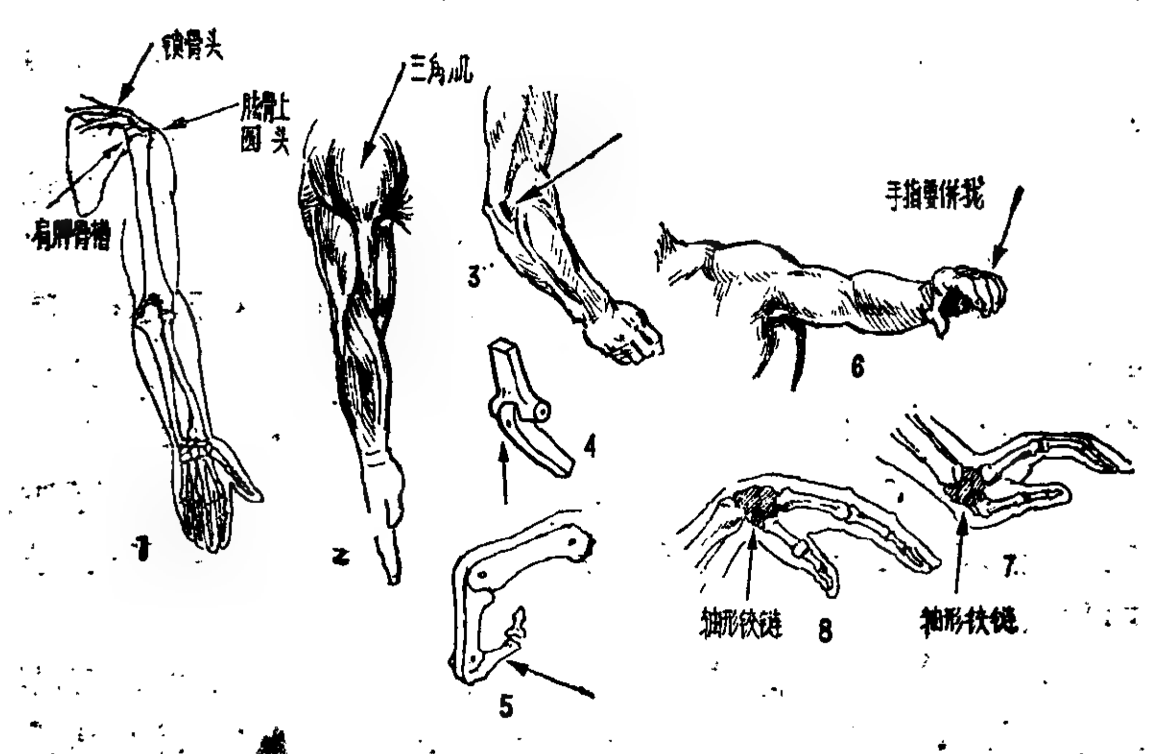


图 三五　上肢关节

挥其扛、抗、靠、撑、撞等力量，如果用的不得当，它也能成为脆弱的环节，有时还会出危险。作为一名摔跤运动员应该特别注意保护身体的脆弱环节，在一旦输跤时，除周身鳖气（丹田）肌肉绷劲外，倒下主要须先以肩头三角肌偏后部分着地(抢背)，这才不致损伤臂部，否则直臂以手触地，二人重量猛砸下来是很危险的。

肘部恰与膝部一样，类似个轴型铰链，它确有一定的活动范围，但其铰轴是有限度的，绝不能违其方向屈弯，否则就是反关节。两人对摔时，肘部经常保持大弯或微弯，除以暴脆劲做推搡动作，肘关节暂时全直外，一般总要保持留有余地的微屈，这可有助于预防损伤。

腕关节具有近于球型与轴型铰链两者之间的性能。在跤术中虽有车轮手名称，动作也由腕和手来承当，但它的活动范围不如腰和肩那样大。因它不能过分地前后折屈，也不能左右侧弯折，所以是比较脆弱的环节。至于手指，只可顺序向一面弯曲，这些极脆弱的小关节，在发挥其力量时，必须并拢弯曲，这样才能充分发力和预防损伤，这是符合力学原理的。

三角肌是很结实的肌肉，它把锁骨头、肱骨上圆头及肩胛骨槽这个交接处牢牢地包裹着，倘在输跤倒下时，把双臂一卷，以肩头后部着地，就比较安全。

肘关节部位也是类似轴型的铰链，只可向一面弯曲。

手指关节也是类似很小的铰链，它们只能顺序向内卷弯。

肘弯曲约100°的弯矩最大。

腕部也是脆弱的关节，它也类似一个轴形铰链，但活动范围只可稍往上下。

两人对摔时最先接触的是手。在激烈抢揪斗手时，万不可大张手(手指互离)，那是跤术中最应避免的。

手指拼拢一则目标小，同时也不易触伤手指，也显着有抓力。

本章简括地分析了跤术的力学原理。质言之：也就是研究跤术的“立”与“倒”的力学根据。例如甲与乙处于相持状态时，甲既要自己保持平衡，还要把乙方摔倒，这就需要明确绊子的力学道理。凡摔倒对方必须把各路合力形成杠杆逼使对方倒地，也就是使重力作用线超出其基底范围。

本章第五节所举的有关摔跤的身体各部位的解剖力学更为简单，只偏重于有关局部骨骼关节的一些问题。所列各节只是针对进招时指出应注意人体各局部骨骼及脆弱的关节，也就是说不管是足踢或用手拍、按都要找着要害。至于如何发挥躯体、肌肉、骨骼各关节的力学作用以及输跤时如何自我保护，这都需要在长期实践中，逐步加深体会。

第三章　跤术的基本姿势（即跤架）和各种步法

中国跤术要求严谨，要有固定的基本姿势。这个姿势一般称为“跤架”，它是平素练习中形成的。在才一出架的秒刻间，上体成半斜面，两腿稍屈。但不得成蹲裆骑马式，否则腿就不能灵活运用了。还要求扣胸，紧臂，垂尻骨（搭拉尾骨）。头部要正直，鼻尖往前不得过前脚尖，后脑不得超过后脚跟。两手手指并拢成松握拳状，上手在前，底手在后。两肘下垂，两手高不得过鼻，低不得过嘴（约与“人中”平）。底手距“人中”约二十厘米，底手与上手平，相距约十厘米。这样为封门出架姿势（指上半身）。拳不攥死是为了欲抓对方时动作方便。跤架分为右架与左架，都要站丁字步。右脚在前时，为右架；左脚在前为左架。在前之脚为虚，在后之脚为实。在出架时，一般以后脚承负全身约百分之六十的重量；前脚仅承负约百分之四十的重量。后脚为主要站立的基础，俗叫底腿或底桩。一般情况下，右架的运动员，他的绊子多在右边；左架亦然。若分开来说，前腿便是先锋，后腿则是后卫。与对方接触，抬腿便绊，大都由前腿担任，形成以先锋腿护卫基腿。一旦进招（使绊）时，后腿紧密相随，就如同一扇门似的，前腿是门面，后腿是门轴。前腿进攻时，往往抬起腿来的时间较长，在这种情况下，全身的重量便完全放在后腿上。以上说的是脚应站立的部位，下面再谈谈手的部位。如系右架者，而其右手也在前。在前之手叫上手，稍后之手叫底手（又俗称上把、底把）。所谓上手，就是揪对方肢体上边的部位（也有时揪下边叫枪把），如跤衣的大领、偏门等处，但也有时揪对方后带。底手辅助上手，在使绊子时，经常揪对方靠下的部位，如小袖、中心带、底岔等处。

第一节 跤架姿势

本节用图解说明规则跤架和不规则跤架，矮跤架和高跤架，顺架和顶架。

一、规则的跤架(图三六 之1、2、图三七)：

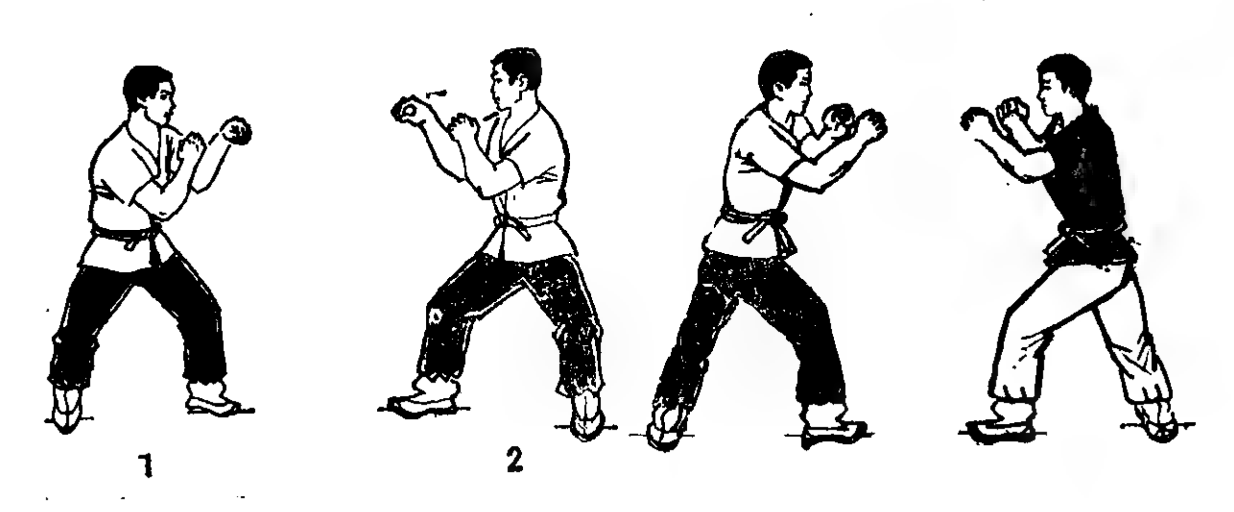


图 三六
1.左跤架 2.右跤架

图 三七 右对左跤架

二、不规则的跤架：

例一(图三八)：左臂右腿或左腿右臂出架，都不便于进招。

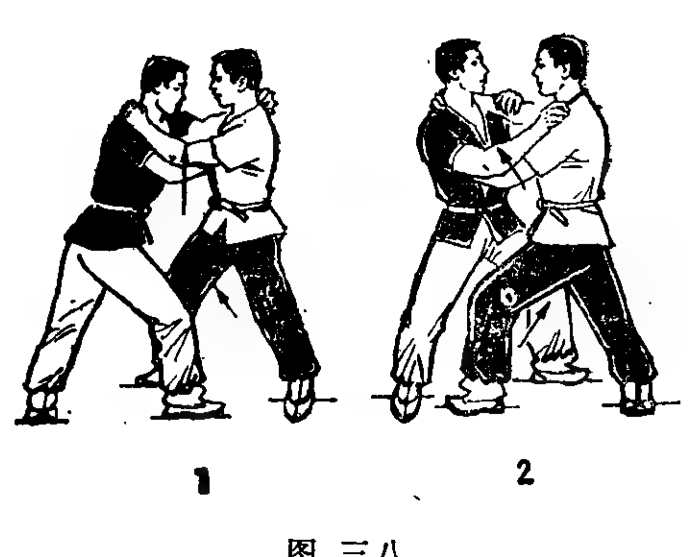


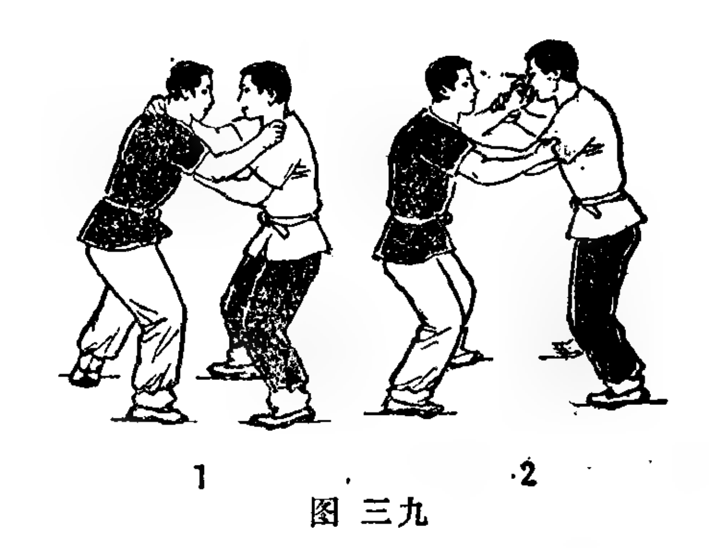
图 三八

中国跤术强调跤架要正确是因为使方法和跤架是紧密配合的。跤架臂腿错误就无法进招了（俗称鸟架子)。

例二(图三九)：骑裆出架式（又称齐步，即两脚尖齐平）也是不正确的姿势。

这种姿势实际是两腿平均负荷着全身重量，也不容易抬腿进招(俗称小车腿)。

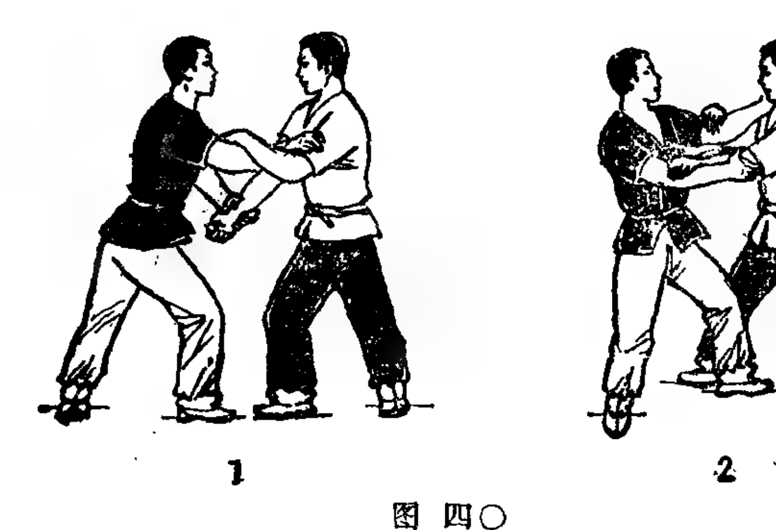
例三(图四〇)：高架姿势（站腔架）也是不规则跤架的一种。因为架子如同普通人丁步站立一样，



1　2

图 三九

步裆相距太近，基底范围过小、不合跤姿要求。

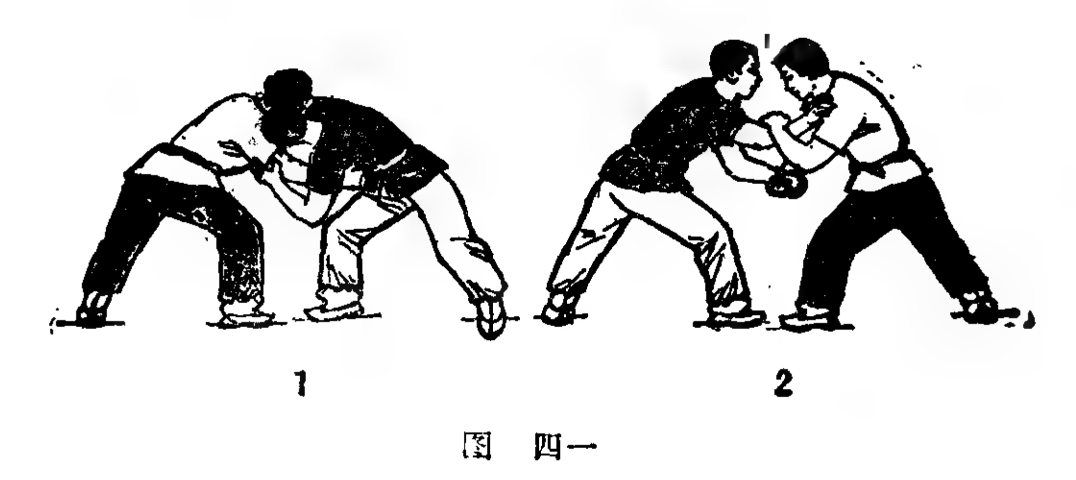


1　2

图 四〇

三、矮架姿势(图四一)：

矮架只应作为过渡性姿势。有时双方互相揪抓到一起都进行防守，可能出现矮架姿势。这样往往是酝酿进攻的消极时刻。按



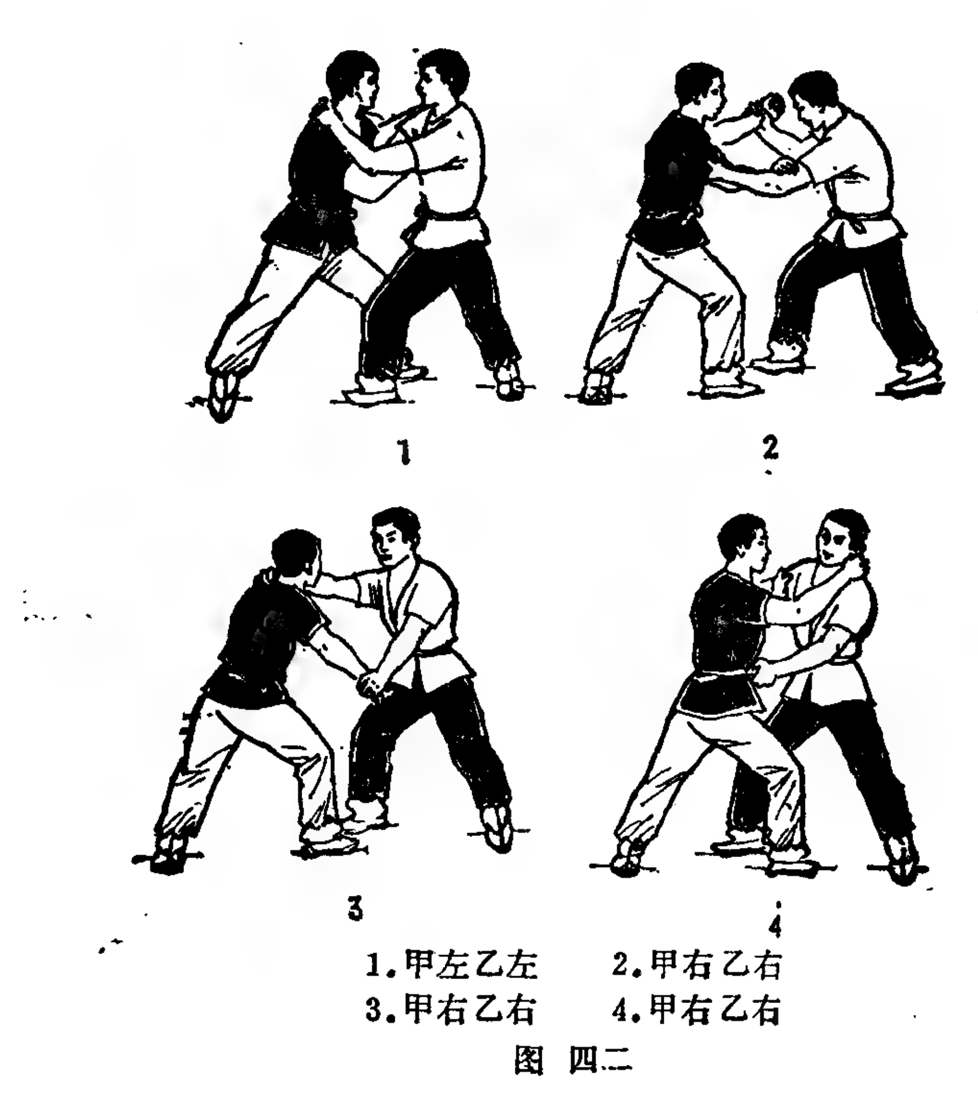
1　2

图 四一

俗语叫看着、撵着、楞着、等着。现在比赛时容易被罚消极。但不应长时间保持这种姿势，应该在突然矮下之后立即借力进攻。

四、顺架和顶架：

顺架和顶架是传统术语。按早年的说法是：右对右或左对左叫顺架，因对摔的甲乙都是走圆场的跤步。如甲是右架与乙对摔，在他转动走跤步时必须先横挪左脚，紧跟再转右脚。乙的跤步同甲，这样双方可灵活顺方向转圆圈。当甲乙互相用前脚(腿)进招，无论是奔向对方前腿或后桩都很顺便，所以叫顺架。相反，如甲右乙左(或乙右甲左)，这样两都走不出圆跤步来，因双方的前脚(腿)接触到一起互相顶挡，周旋起来形成一进一退。倘双方都是一边偏(又俗称半边俏)，则互相都会感到蹩扭，不便使用大拿踢、勾、掏、耙、等绊，故早年管左对右或右对左叫顶



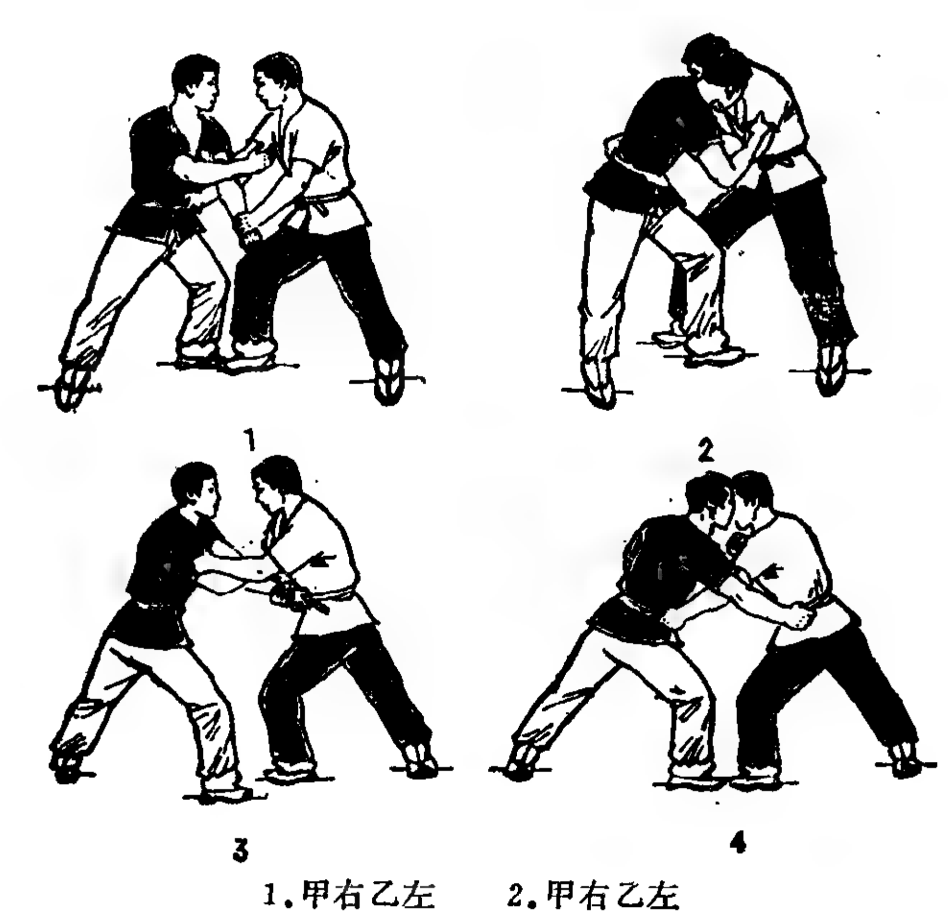
1.甲左乙左　2.甲右乙右
3.甲右乙右　4.甲右乙右

图 四二

架。但这种顶架在某些进招方法上也有一利，如稍一滑步即可填腰、抢胯，从而便于使勾、别、揣、挒；或往后伸腿即可使蹩、管、掰、靠。下面各举几对顺架和顶架跤姿示例：

（一）顺架（图四二）；

（二）顶架（图四三）；



1.甲右乙左　2.甲右乙左
3.甲左乙右　4.甲左乙右

图 四三

第二节　跤术步法的基本要求

跤架的前脚为先锋，后脚是后卫，这是跤术中步法的基本要求。为了互摔时更好地使用招术，并易于记忆，特拟跤步口诀四首如下：

一、右架左转走，
　　左架右环行。
　　快步或慢步，
　　脚保斜丁形。
二、一旦要挪动，
　　底桩须先行。
　　横向跨步走，
　　前脚紧跟踪。
三、后脚横一尺，
　　前脚三寸成。
　　跤步永不乱，
　　后卫保先锋。
四、退走也可以，
　　前脚滑退行。
　　底桩横跨步，
　　永保斜丁形。

现将步法图解于下：

一、右架步法图

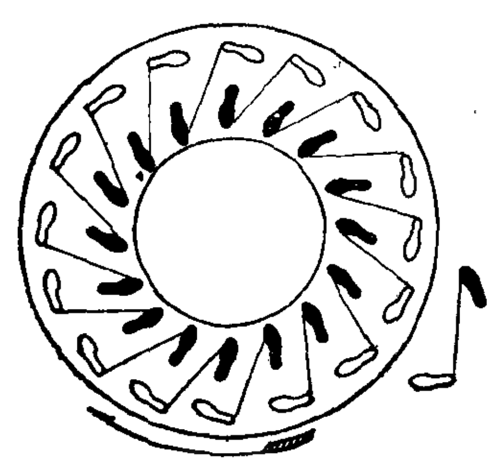


图 四四　顺时针移步

二、左架步法图

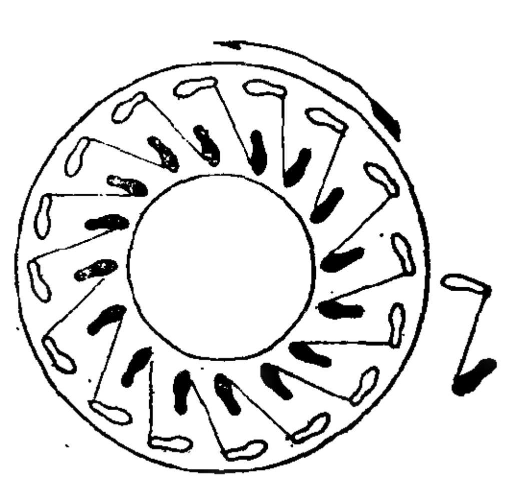


图 四五　逆时针（反转）移步

注：斜丁字步法，一般身高 1.70或1.80米的运动员两脚前后的距离约为 1 米。

第三节　跤术的进攻、化解与反攻的各种步法

跤术有句俗语："走对步赢跤"。换句话说，步走错就有输跤的危险，足证步法的重要。为了进一步分析跤术的步法，现根据实战经验，特将一般常出现的正确和不正确的步法图解如下：

一、正确的步法：

（一）盖步（图四六）：它是使各种填腰绊子的前奏。盖步是很要工夫的，它的姿势是很优美的。下面是甲欲揣乙的姿势。

（二）背步（图四七）：它也是使各种填腰绊子的一个步骤。按图中甲的背步动作是左脚往左后方挪一步，身体随之向左转身。背步和盖步起的作用一样，所差的是背步比较省力，故一般都用背步。



图 四六



图 四七

（三）钻子脚（图四八）：图中的甲已经盖（背）过步来，即将往起揹乙，这时甲的上体必须扭转过来。扭转时，要以两个脚掌为轴。两脚掌一拧转，脚后跟便很正直地转了过来。但脚后跟此时并不落地（图四八之1）。这样拧转，俗叫钻子脚。

背（盖）步之后，身子也就扭转过来，借乙扑抗之力把乙揹在背上。但此时甲的脚跟尚未落地（图四八之2）。

甲虽把乙揹到背上，但乙仍不会折翻下来，还须要由甲躬身、揹头、绷腿和两脚拉擦（即脚后跟离地、脚掌触地后拉），乙才能由甲背上翻折下来（图四八之3）。

此时揣已见跤，甲的腿方才绷直，两脚并已拉擦，乙即折翻下来（图四八之4）。

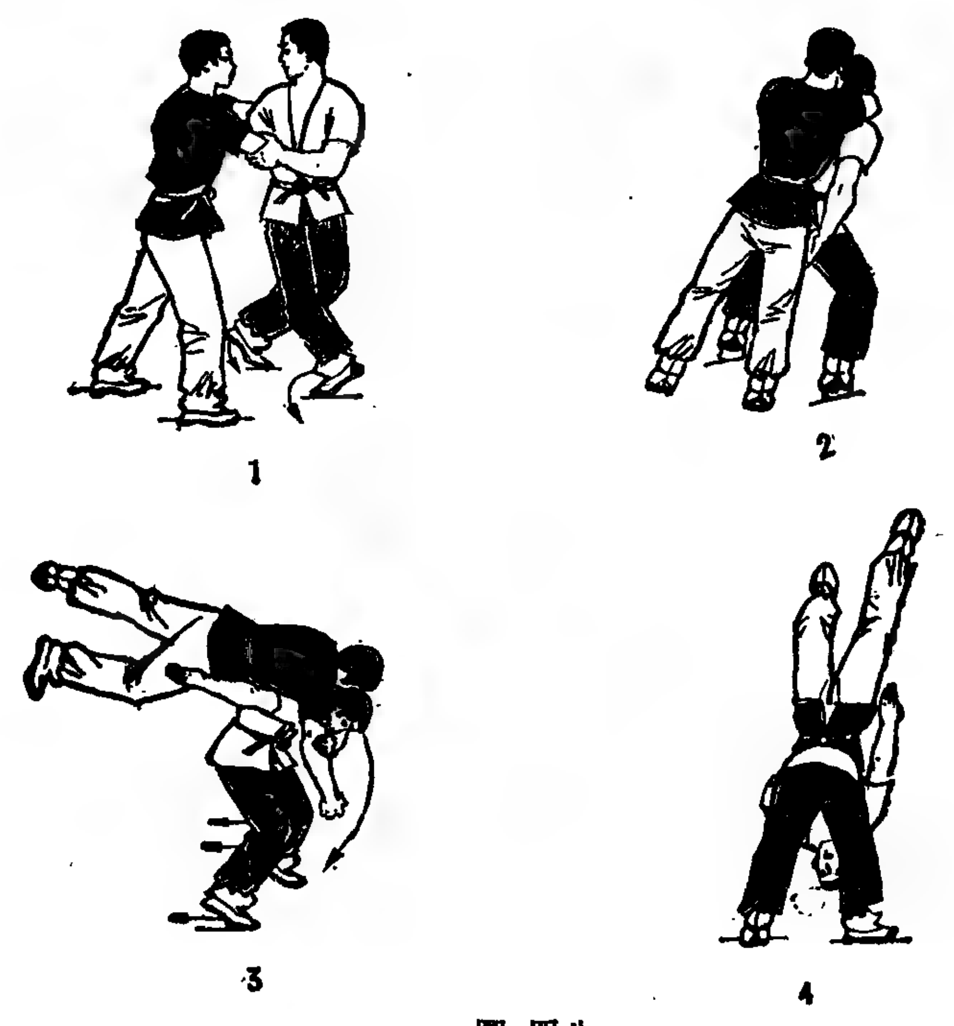


图 四八

（四）滑步（格登步）：即前脚往前一滑，后脚跟随滑动。

例一（图四九）：甲滑步使杈鼈。甲的前脚落在乙的身后。


1


2

图 四九

例二（图五〇）：甲滑步使挤桩。


1


2

图 五〇

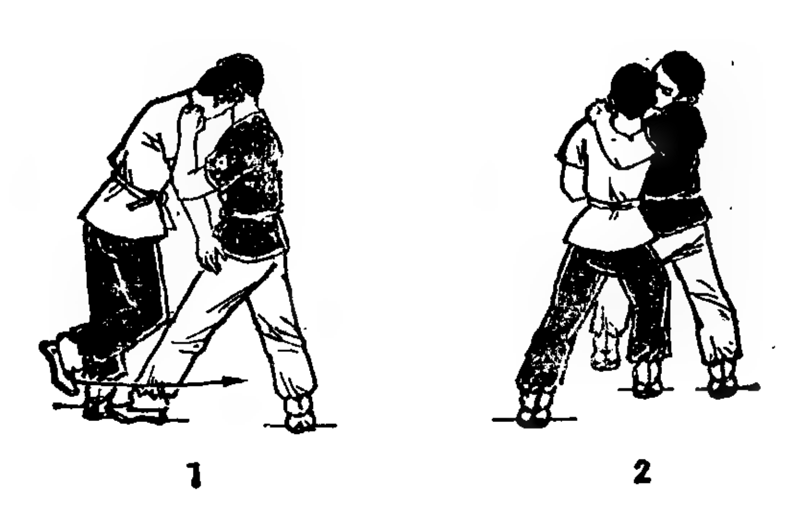
例三（图五一）：甲滑步过来使装顶。


1


2

图 五一

例四（图五二）：乙原给甲使撮窝，甲立即盘抽腿，紧跟滑步给乙使搀管。



1 2

图 五二

例五 车轮步（图五三）：当甲使扠闪，手扠入乙腋下时，必须往后大撤车轮步，这样才能把乙空倒。



1 2

图 五三

例六 冲步（图五四）：当甲使冲踢时，前脚要落在乙的两脚之间，同时上底手用力挣，把乙冲拧踢翻。

例七 钻脚跳步（图五五）：只限于缠刁对方时使用。当甲把乙牢牢缠住后，须先往下闷按，然后甲的基腿向斜方向跳步。跳时，须要拧钻子脚。

例八 跟步（图五六）：也叫格登步。当乙被甲紧紧撮住，乙为

了逃脱或暂时维持站立姿势，有时往后蹦挪底桩。甲为了摔倒乙，可做底桩跟步动作（用蹦劲）。



1



2

图 五四



1



2

图 五五



1



2

图 五六

例九　划步（图五七）：划步不是走直线，而是走弧形步。甲使切时，走的是划步，故叫划切。

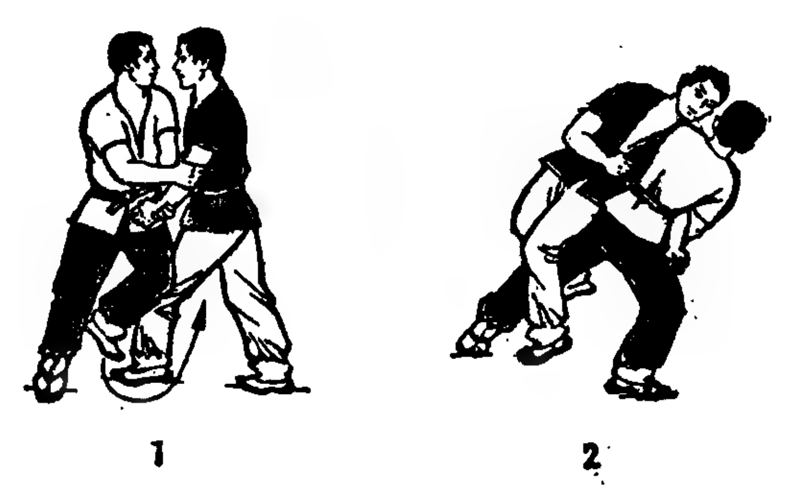


图 五七

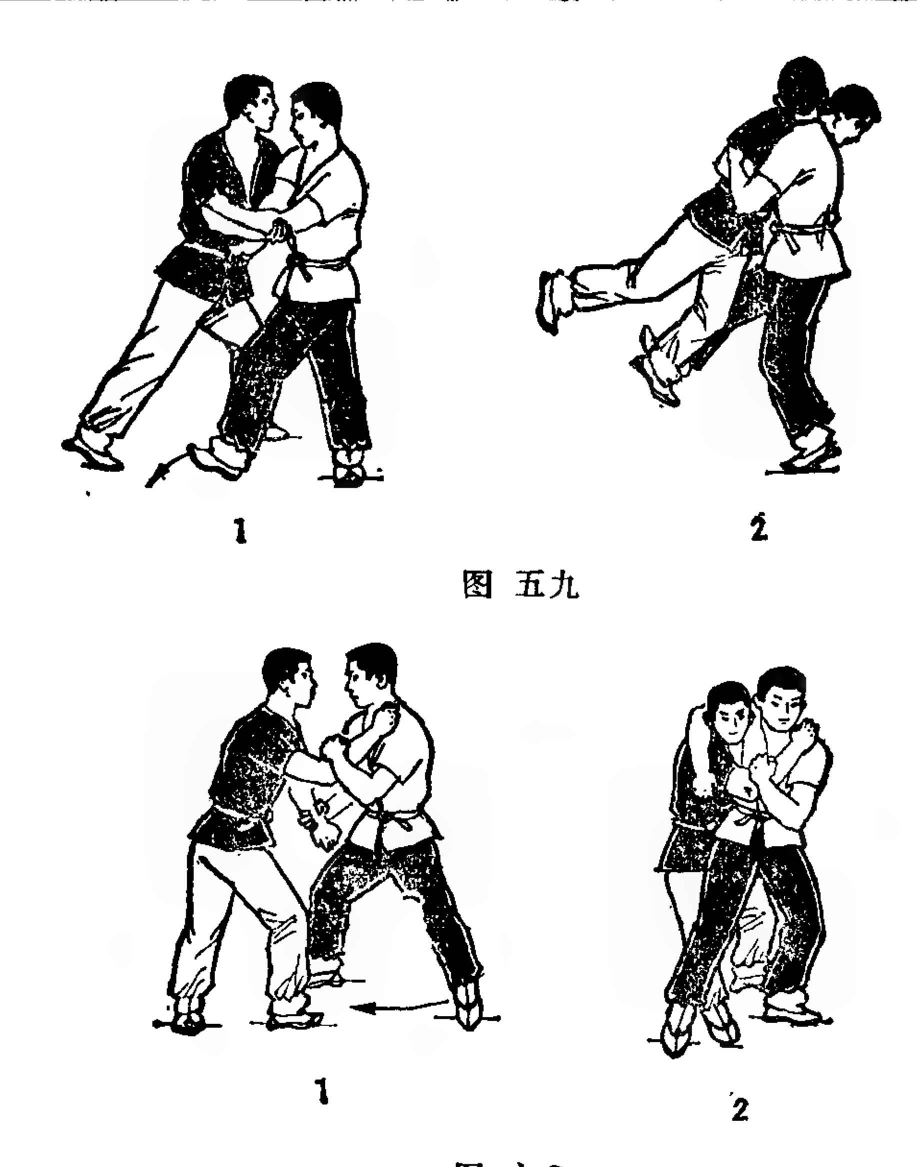
例一〇　卧步（图五八）：卧步用在使人上最为适当。它是在转身时腿弯着卧过的步法。它和背步不同是因为只转钻脚把对方揹过来。



图 五八

例一一　相步（图五九）：即欺拿相横的“相”，也就是横相一步（俗叫让步）。甲使架梁脚，横相一步是为了保持底桩稳固以便踢乙，同时还可堵防乙的进招。

例一二　跳步（图六〇）：甲为了争取时间把跳步和盖步变成一个动作。跳过步来是为了站稳底桩，同时又可扔腿使别。



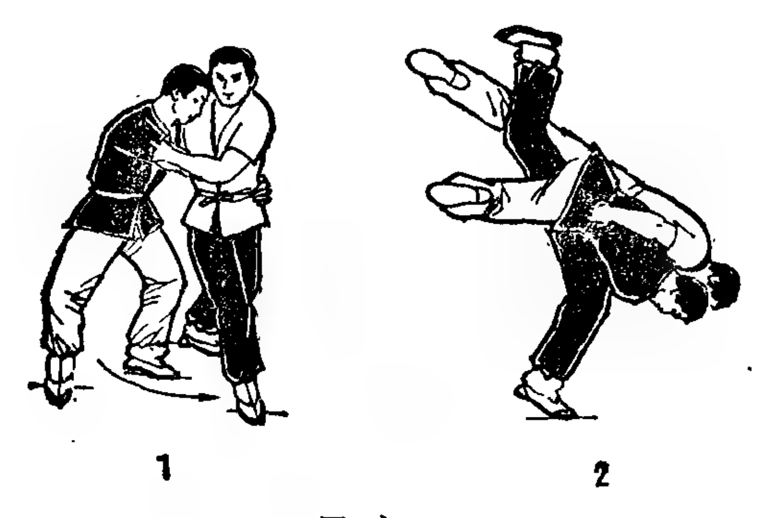
1　　2

图 五九

1　　2

图 六〇

例一三　败步(图六一)：由于乙抱腰太紧，甲不得进招，这时



1　　2

图 六一

他可大力支捅乙，同时向侧后方横跨一步。这种步叫“败步”。等乙扒腰一追，甲可借机扔腿使勾（即离腰勾子）。

例一四　透步（图六二）：透步就是小背步。甲给乙使小得合就是使用这种暗背步。


1

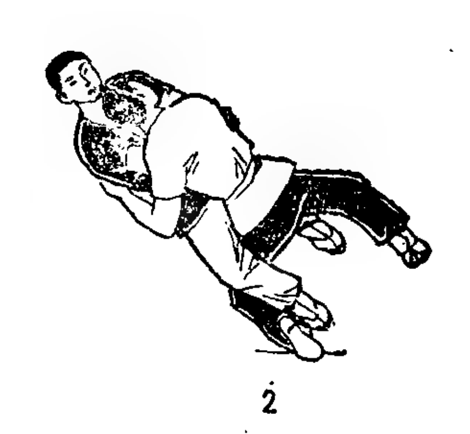

2

图 六二

例一五　跨步（图六三）：也叫蹚步。在甲给乙使大得合时，为了便于插腿，在打腿之前须先横跨一步，以奠定底腿基础。

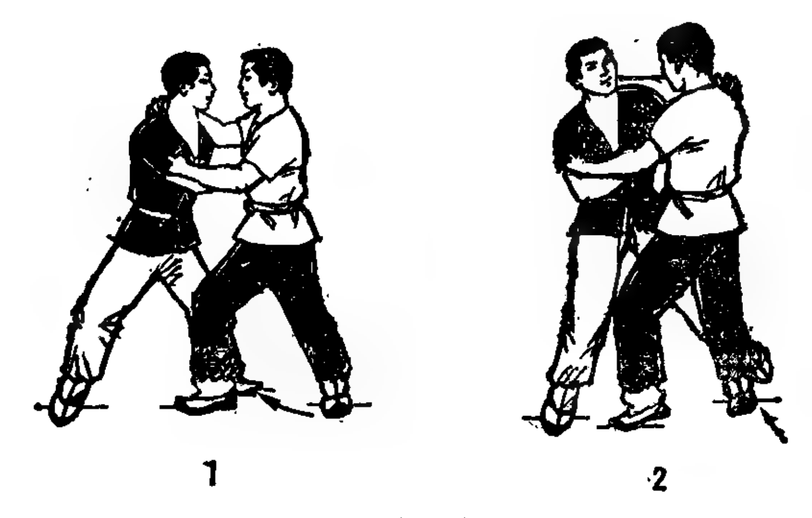

1


2

图 六三

例一六　趋步（也叫冲步）这是化解和反攻的步法。所谓趋步即带有往前抢步去拦挡对方的走步或抬腿使绊。它可以堵截住对方的进招。如对方进攻时使的冲力大，使用这种步可以起到绊脚石的作用。它的落点是个比较要害的地方，有时可使对方难以进招和挪步。

（图六四）：是甲阻挡乙使别子的趋步。



1　　2

图 六四

（图六五）：趋步还有另外的作用，它也是使泼脚前的冲步。它既可拦挡对方的进招，但在对机会时它也是泼脚的正式上步。在奠定底步的基础之后，上边一挣，下边可以使踢。



1　　2

图 六五

例一七　三点步（图六六）：它是在进招前最基本的步法（临使绊前的步法）。三点步实际上是两点步，第三点步只是使绊的脚的上步动作，这样合成三点步。三点步第一步（右脚）是自己先站稳脚步奠定好维持平衡的基础。第二步出左脚是进攻的前奏。如使"冲踢"时，这一脚伸出是很谨慎的，既要掌握好身体的平衡，又要撞起对方的前桩。在把对方身体挣歪的同时，再踢起右脚（第三脚）踢对方的底桩，来完成冲踢。

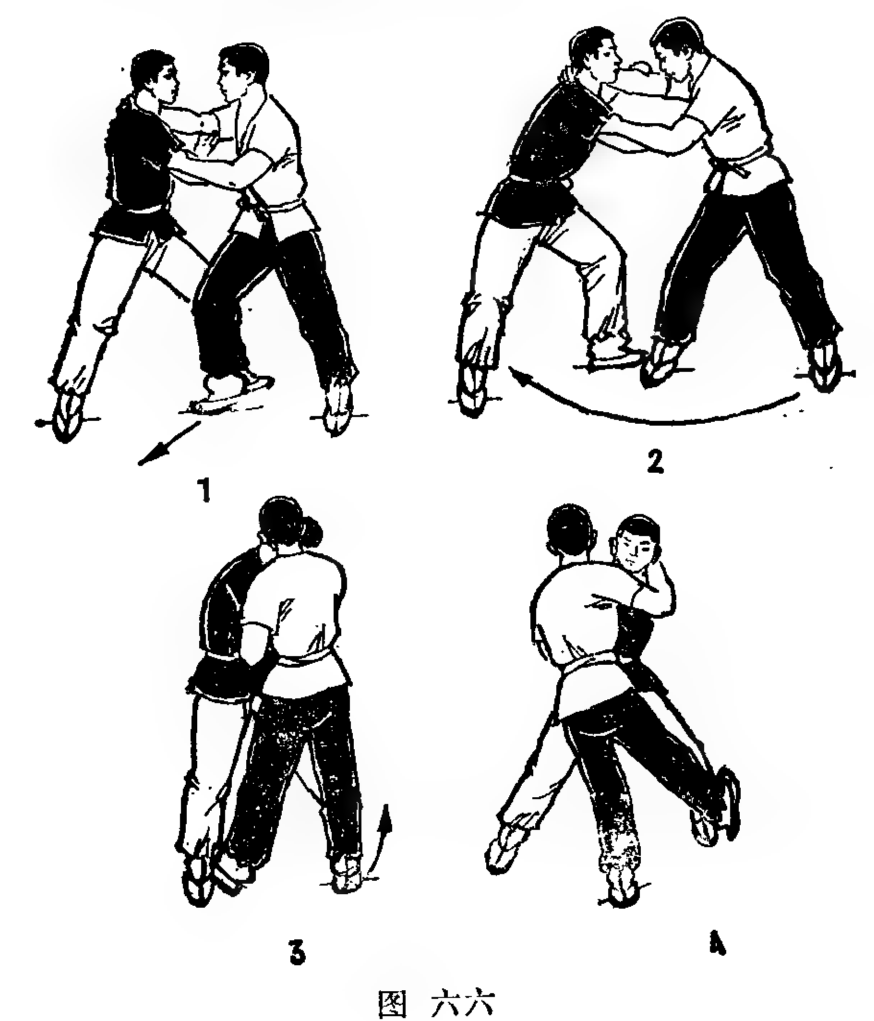


图 六六

二、不正确的步法：

例一 落（音辣）步（图六七）：这是应该避免的步法。在互摔时，只要走出落步来，对方立即就能察觉，紧跟就会飞脚踢来。因为

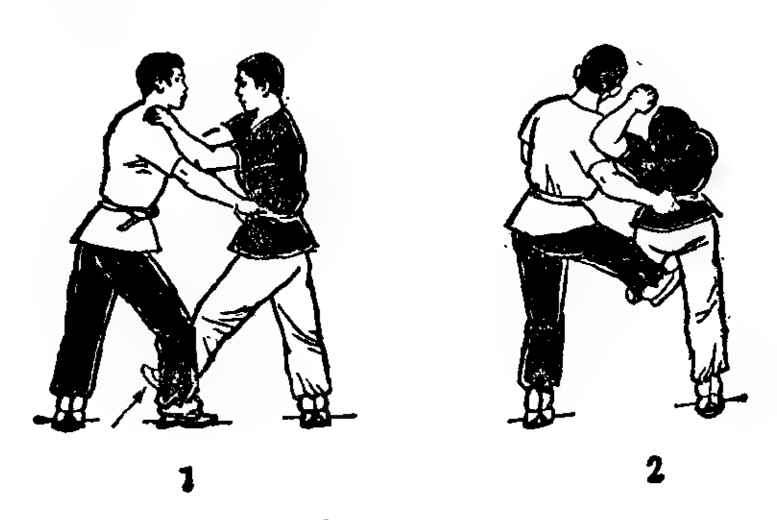


图 六七

在走落步时，身体的重量偏负荷在走落步的腿上，故只要一踢就会仰倒。

例二　纵纵步(图六八)：这也是不正确的步法。这种步由于两腿相距太近，并挪动小步，因而便于对方进招。

例三　并步(图六九)：也叫后扽腰。在往怀里横耘对方时，倘步子小，腰便容易扽坠形成并步，造成身体重量后移，这样对方就很便于使用切、扳、掏、耙等招法。

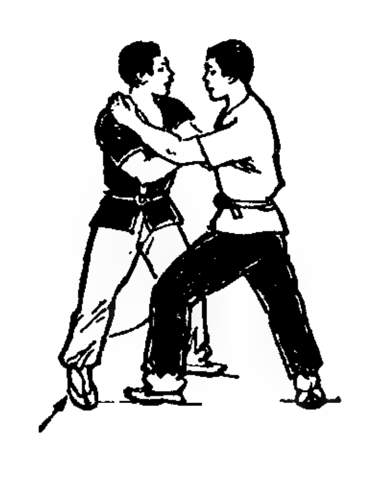


图　六八



图　六九

中国跤术强调姿势（跤架）与步法。跤架是摔跤时的站立姿势。讲究跤架主要目的是便于前脚向任何方向移动，并使自己保持稳定。

摔跤时动作不时变化，双方都要随时做出合乎攻守要求的动作，因此站立姿势也须不断改变。

步法是摔跤时，借以调整身体重心的手段，也可以说是攻守方法的动作基础。中国跤术一贯讲冷、脆和劲整，但也有部分绊子须经过几步才能把对方摔倒，如“小得合”的“透步”（俗叫偷步）看来走的是普通跤步，其实已经是暗中奠定了进攻的基步。再如大得合的“跨步”，虽手法不同，但也是跟走步一样抢先打下了埋伏。还有“趋步”，它可随时随地举足轻重落在一个堵截对方的地方而形成一块绊脚石（要注意趋步不是消极动作）。此处如

"吸步"也有它的特殊作用。在双方互相抡胯时，只要"吸"上对方的一条腿，对方就很难把它摈弃一旁。凡此种种不胜枚举。摔跤运动员不妨深刻琢磨体会，以备不时之需。至于中国跤术中的上底手前虚后实的跤架也别具一格，在攻守方面确有它一定的力学道理。

第四章　手的揪拿与反揪拿法

双方互摔时，必须揪拿着对方肢体才能使用方法。摔跤运动员既要熟练掌握各种揪拿的具体方法和手脚动作的配合关系，还要掌握在进招时一旦被对方突破所应采用的化解方法。由于中国跤术是快跤，具体绊子都有一定的揪拿部位，只有手脚密切配合才能把对方摔倒。倘两手揪拿的部位被对方化解，那么自己要使的方法就难成功，甚至还有输跤的可能。所以，在刹那之间必须有明确判断能力和极快的反应。只有平素对各种手法有足够的练习，临时才能采取适当的措施，借以化险为夷或转败为胜。俗说“手是两扇门，配合腿赢人”，就是说手和门一样可以开关。开则允许对方随便揪自己，自己借用对方的手法来进招；关则两手（俗称螳螂手）把门一封，对方就很难想揪哪里揪哪里。即使对方揪住把位，也要采用反揪拿手法使对方感到别扭。总之，把位是有一定规律的，无论在进攻或防守时，总要使自己得心应手，这才合乎跤术的揪拿和反揪拿的手法。

中国流传下来的古跤，原来也包括若干种反关节的手法，互相套用起来也是无穷尽的。据说至清代强调以摔倒对方为目的，禁止使用反关节手法。从竞赛的要求来看，运动员要以功夫和技术取胜对方，只要绊子使得恰到好处，对方就会倒下。如果使用反关节手法可能伤害对方。按中国跤不只要求绊子要使得严谨，而输跤倒下也得有一定的技巧。中国跤应贯彻“五讲四美”的精神，提倡良好的道德作风，在任何比赛场合双方都应以合乎规则要求的技术动作进行攻守，要避免使用反关节手法。本章所介绍的都是正常的揪拿、解脱手法。所举的各节手法除适用于穿跤衣（褡裢）互

摔外，也很适于赤膊(俗叫抹泥鳅)使用。下面按揪拿的身体部位分别介绍如下：

第一节 腕部拿法

例一 挣腕(图七〇)：挣腕是往下解脱手腕的方法。由于乙的手虎口向前，故甲臂往后滑夺便能使乙脱手撒开。



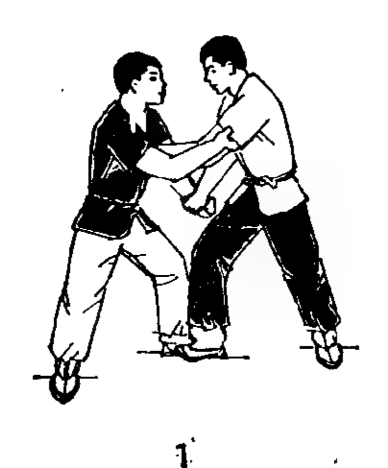
1



2

图 七〇

例二 扔(音免)腕(图七一)：甲由开始攥乙手腕时是虎口朝上，而往下一扔时，变为虎口朝下。甲扔腕到虎口朝下时，主动撒开乙的手，以便另找上把揪拿部位。图中甲撒开乙腕去抆乙臂。



1



2

图七一

例三　压臂脱腕（图七二）。当乙虎口朝上攥住甲腕时，甲可下压小臂，乙因不耐虎口被压而松手。

例四　豁臂脱腕（图七三）：当乙虎口朝上攥甲腕时，甲上抬小臂至胸前，便可把乙腕豁开。

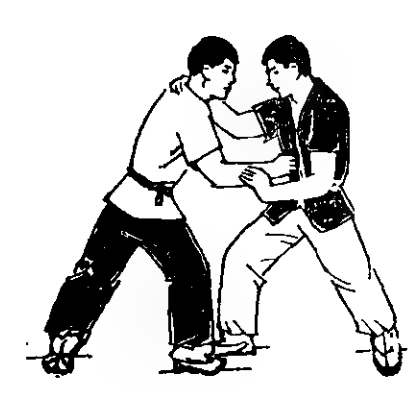
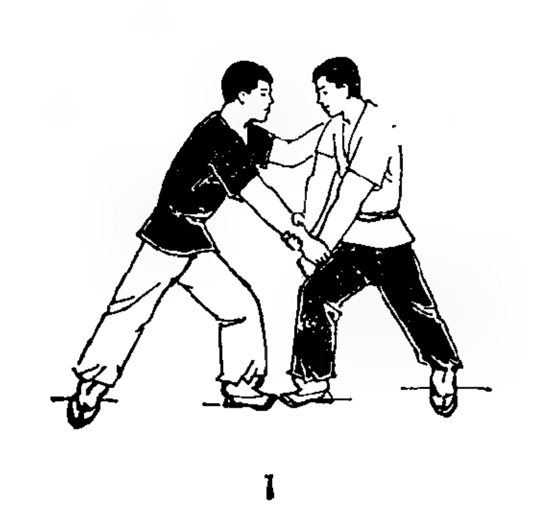




图 七二　　　图 七三

例五　搓腕与夺腕（图七四）：当甲一腕被乙攥住，可用另手辅助搓搓。甲用力往下方搓腕，乙必不耐而撒开。另外也可以攥住乙腕而豁搓开被揪的手腕。



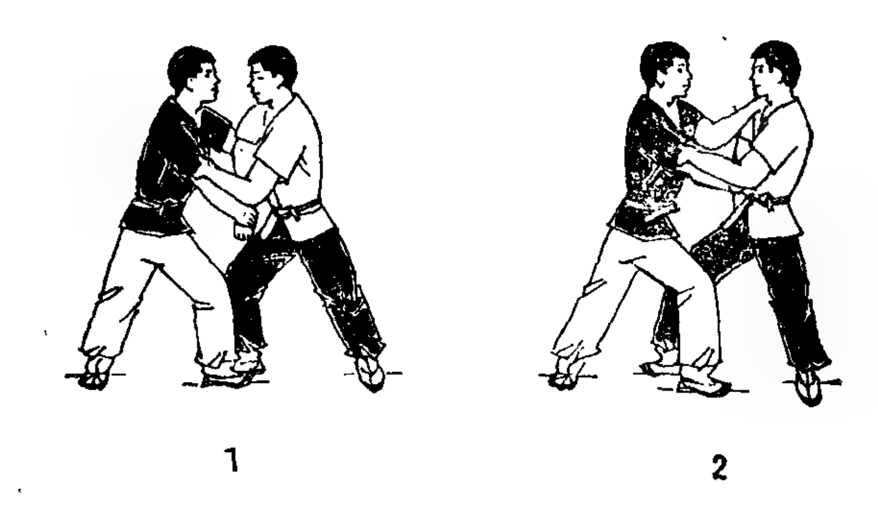
1



2

图 七四

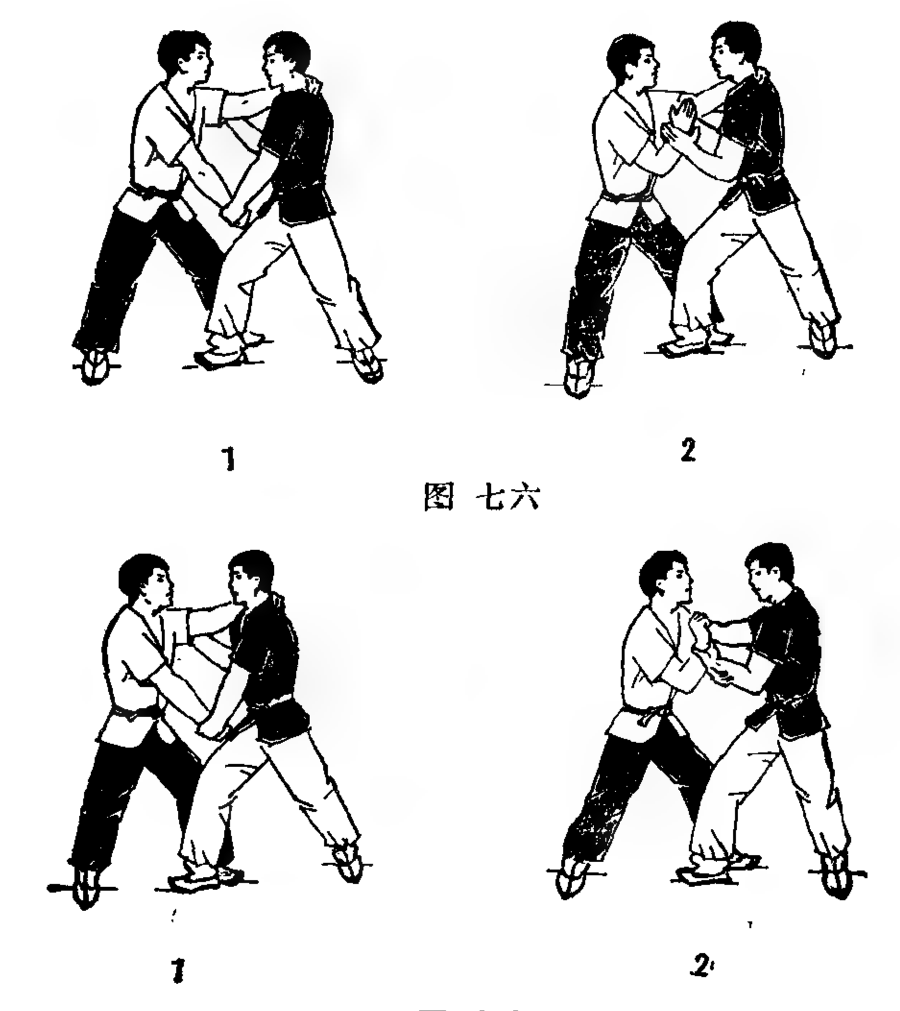
例六　揪袖夺腕（图七五）：甲被乙攥住手腕，甲为了便于揪乙袖，他可先不夺腕而把乙袖揪住。因为这是一把得意的底手，在揪住乙袖之后再进行夺腕。这是揪拿法的捷径。



1 2

图 七五

例七　上豁手夺腕(图七六)：夺腕手法很多。图为上豁手夺腕。在甲横往上豁手时，乙的手掌便会感到甲的腕骨平放变为立形，经一横打，乙只好撤开。



1 2

图 七六

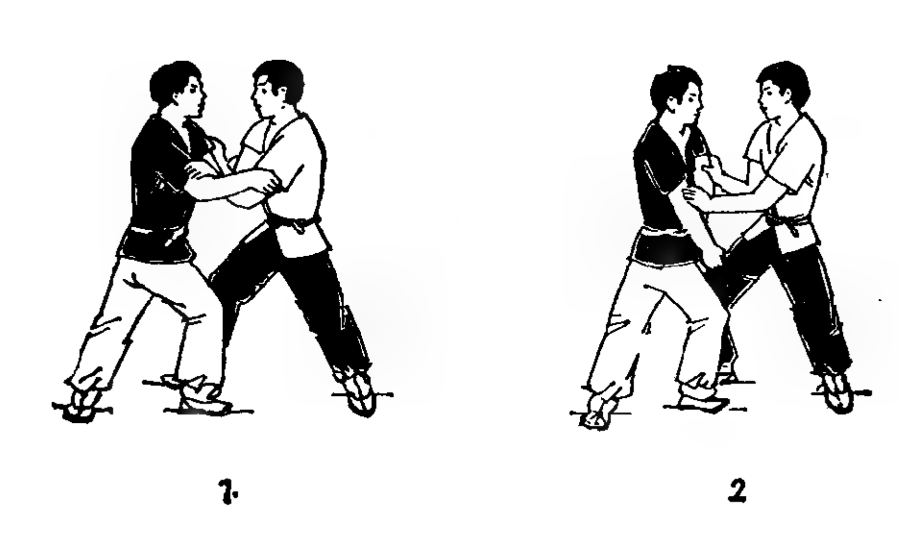
1 2

图 七七

例八　擹腕反夺腕(图七七)：乙擹甲腕，甲用力抬小臂至胸前，上手手心朝上，拿住乙腕并做拐抠动作，此时乙腕因被拐拧，很不得力，只好撒开。

第二节　手部拿法

例一　螳螂手（图七八）：动作形如螳臂两尖爪。图中甲使用螳螂手时，两手向外撇手(手指拼拢)，两肘下垂。因甲双手要经常在乙的两臂之内，这样可以随机应变地用勾、拐、扳、推、按、压等动作抵制乙的双臂，以便于进招。螳螂手是跤术中很重要的手法，无论在化解或揪拿都是不可缺少的。



1　　　2

图 七八

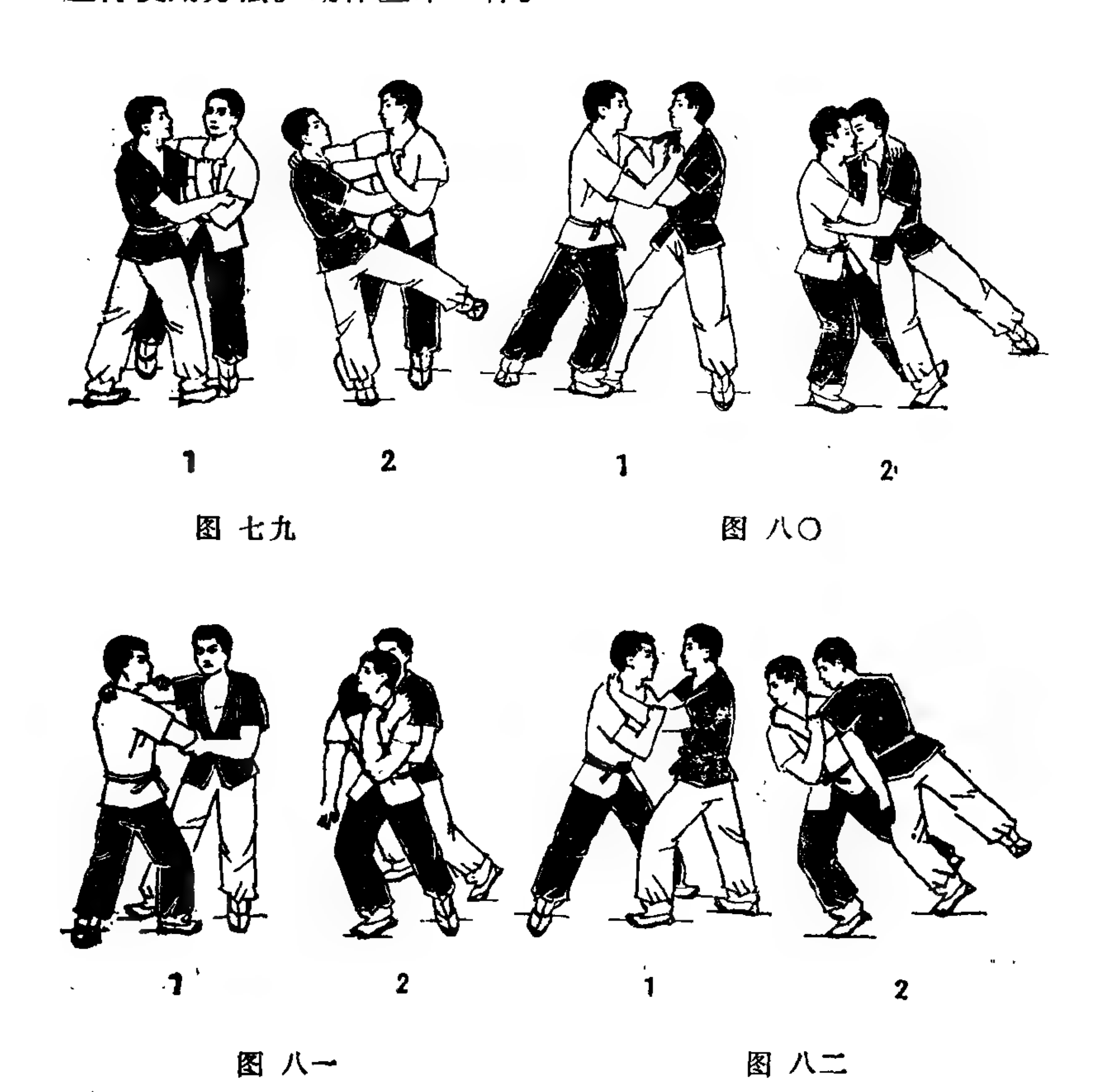
例二　捌手(图七九)：捌手是甲用手锁扣着乙揪偏门的手，用力往左方捌，乙因此产生错觉，以为甲要崩手，或要使掰，乙必往甲揪领这一边倚，于是甲即可借劲进招。

例三　裹手(图八〇)：按揪门这把手一般在进招时都用捅、撑、拉、撕等手法，根本用不着裹力。这里甲用的裹力是先用拉撑力，待对方产生错觉后才往回用裹手。一般使用裹手踢是踢对方前桩(使踢时抬底桩，前桩暂时成为站桩)。

例四　借手(一)(图八一)：乙一把揪甲大领，甲用力往下按乙的肘窝，乙一挺身甲由乙的腋下把肩插过，立即背步填腰使

揣。待甲转过体来，乙揪大领的臂便盘在甲的脖项上，这样叫借手。因为甲是借乙的这支臂使的方法。

（二）（图八二）：上例是甲借用乙的右臂，此例是甲借用乙的左臂使用方法。动作基本一样。



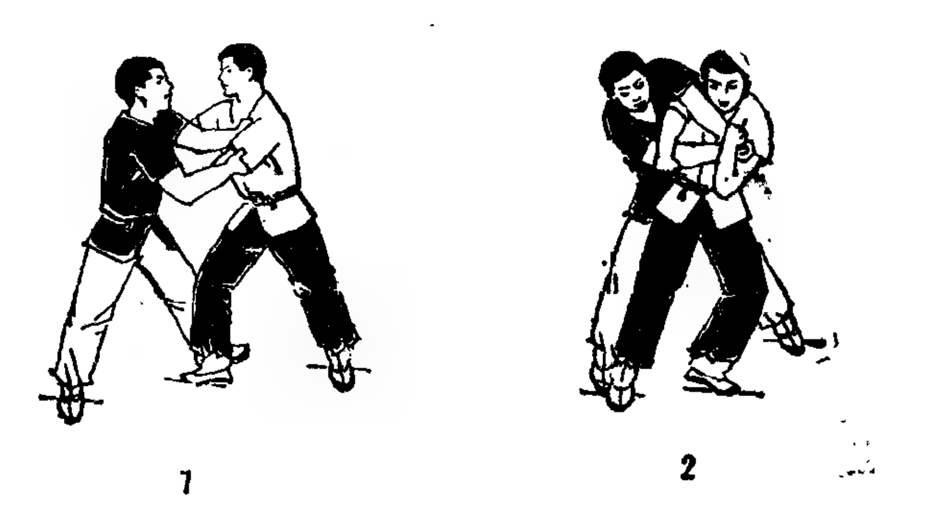
1 2 1 2

图七九 图八〇

1 2 1 2

图八一 图八二

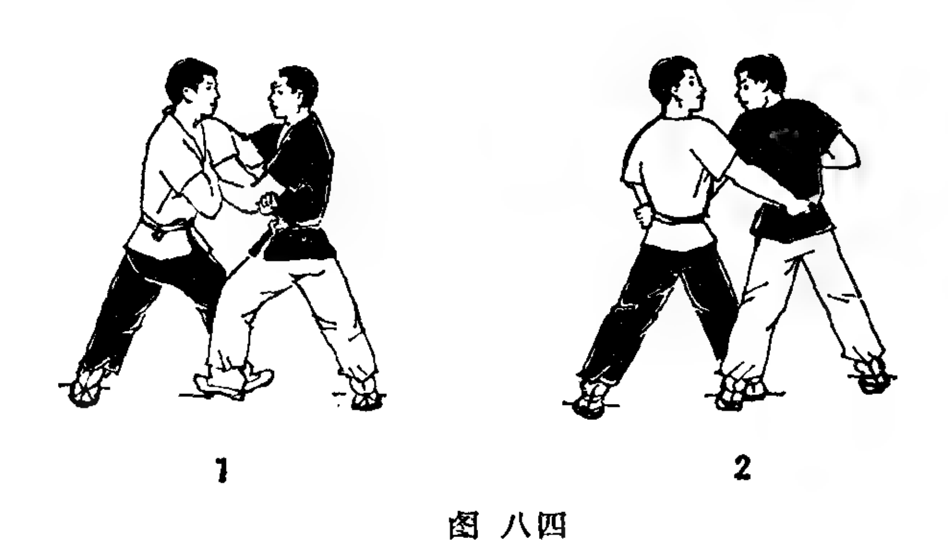
例五 撑手（图八三）：撑手又叫铁胳臂撑子。甲的偏门和小袖被乙紧紧揪拿后，甲先用底手锁住乙揪偏门的手，并立即背步填腰。这样乙揪袖的手也被锁住，同时甲再贴胸下压，并把上手从乙的两臂当中串过，用手扒按乙的大臂。用力撑，这种动作就叫撑手。甲撑手时，臂要在乙臂的肘后（这样不算反关节）。



1　　2

图 八三

例六　拿臂抢手(图八四)：甲拐拧着乙腕，用力掴拿，并转身抢盖乙带，把乙臂横拿在胸前进招使搿桩，或再进胯使崩。



1　　2

图 八四

例七　双拿臂攒手(图八五)：当乙双手拿住甲臂时，甲本可以撜搓乙腕来解脱，这里甲用的是攒手。甲被拿的手臂往上抬起，用另手（底手）横扳乙，此时乙被扳的手臂便被甲攒拿而不能转动，甲便可乘机进攻。

此拿法主要是用双臂的错劲。甲被乙攥住的手臂要直挺，掐拿乙肘的手要使扳错劲。

例八　掩手(图八六)：掩手和螳螂手大同小异，它们的活动范围都是在对方两臂当中。这种手法的作用是往外擴划对方的手臂，同时往里轰压。总之，不管对方要揪偏门、大领、小袖和带

子，一律向两侧划开，借机进招。



1 2

图 八五

1 2

图 八六

第三节 肘部拿法

例一 拐肘(图八七)：当乙掐拿住甲肘部（俗称掐葫芦）时，甲为了解脱开乙手，可往肋侧拐肘，乙手便能立即撒开。甲也可再往上抬肘进行解脱。但往上抬肘时，容易给对方进招机会，故横拐肘比较妥当。

例二 肘支臂(图八八)：乙揪甲大领，甲揪直门的手臂做横肘动作即可把对方揪大领的臂手支起，这样可使对方动作不便，甲便能乘机进招。甲揪直门这把手很重要，它既可支捅又便于

拉、撑。这只手臂的横肘动作可起到障碍着对方进招的作用。

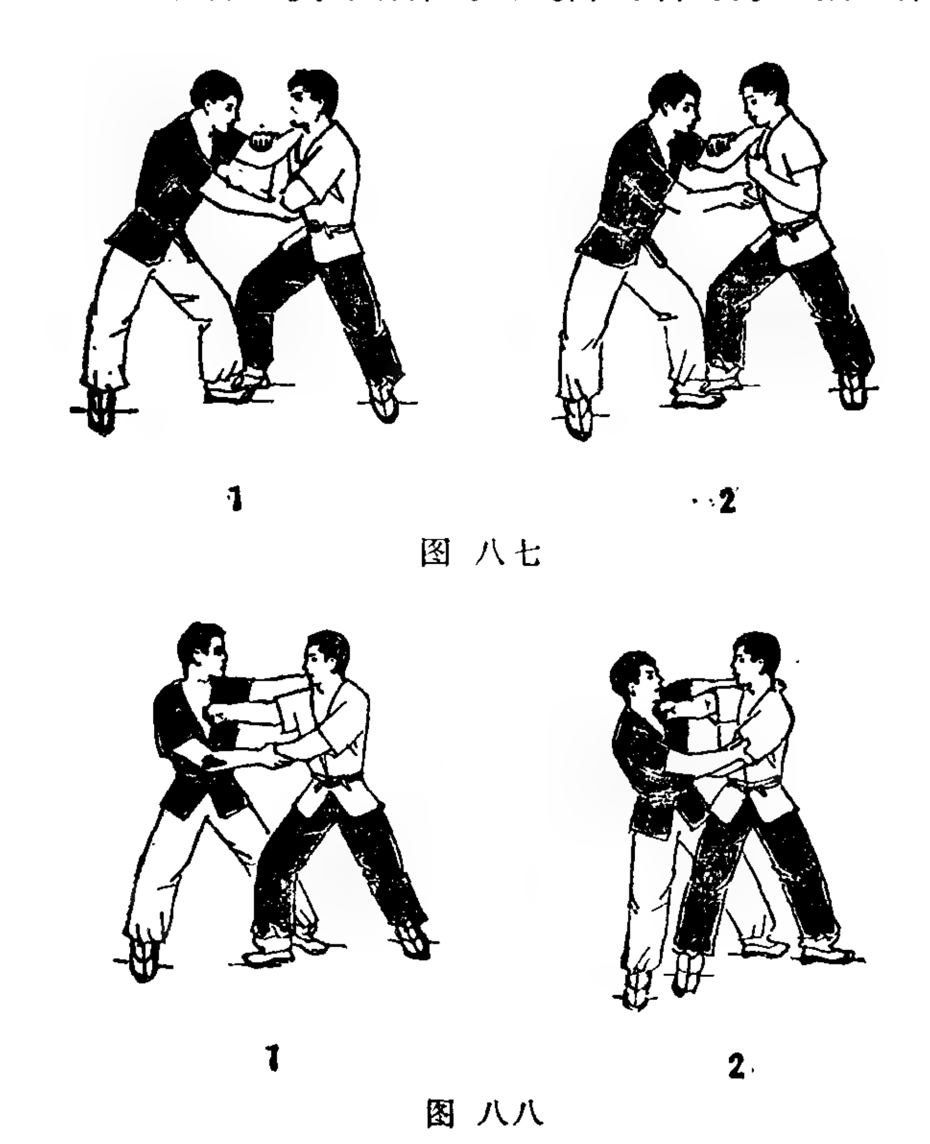


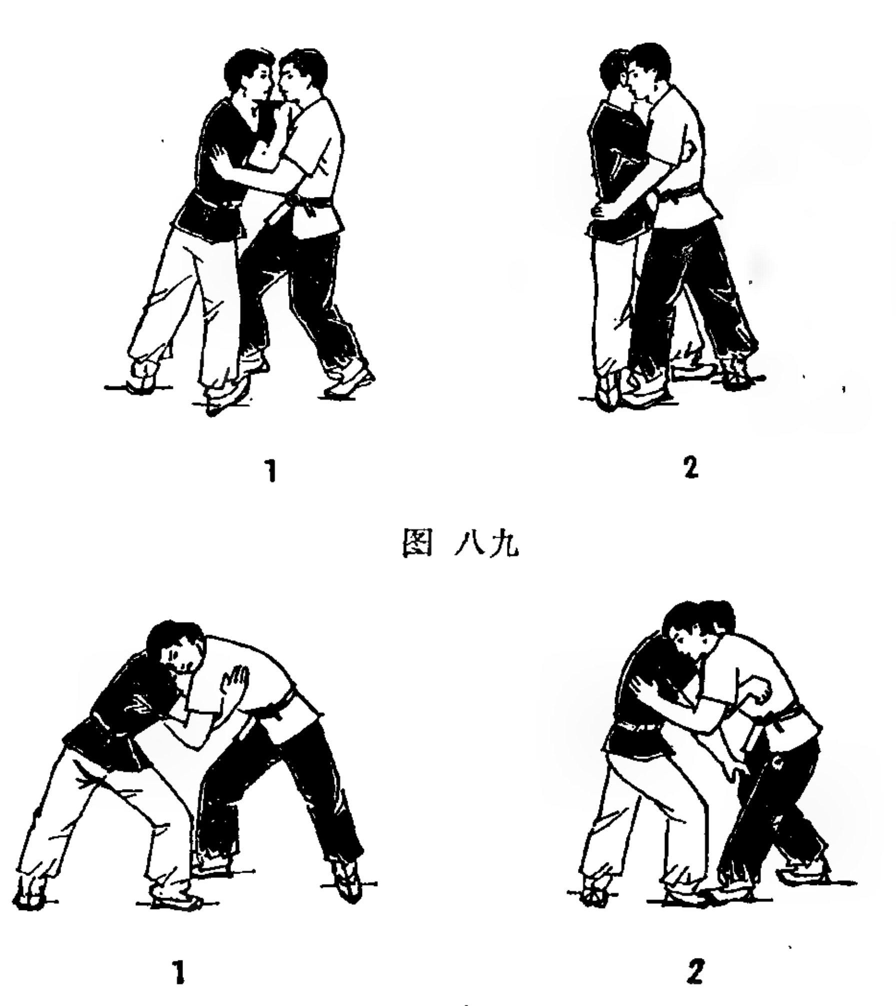
图 八七

图 八八

例三 掩肘(一)(图八九)：

掩肘适于身大力强的人使用。图中乙上把揪住甲的偏门，正要进招时，甲可先欺身，一把盖住乙的后带，并猛力往怀中拉乙，把乙身体揪直，使乙揪门的手不能撤开，同时连胳臂也被埋蹩在甲的胸前，这样乙的肘部就被甲夹掩在腋下、肋侧，甲此时可拉紧底手欺乙的身体使用合脯搂子。

(二)(图九〇)：乙把甲臂扠住，甲为了防堵乙背步填腰，把肘用力里扤，乙的叉臂因受甲的扤挤，肘部很自然地要往里杓，无形中消弱了小臂的叉力，以致无法填腰。这是半道堵截对方的手法，也是掩肘的一种。



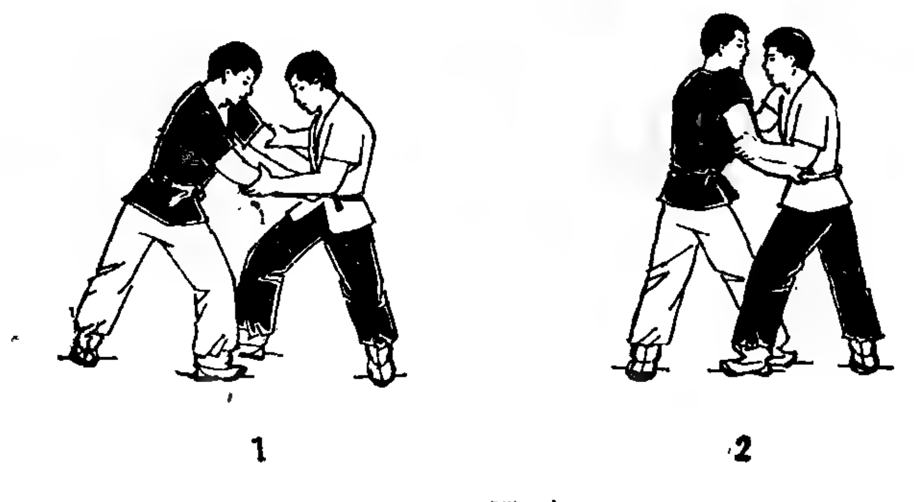
1 2

图 八九

1 2

图 九〇

例四 提臂扳肘(图九一)：俗叫喝进来。当乙双把用力揪甲带时，甲可用双手往里扳提乙的双肘，这样由于乙双臂被扳而弯屈，便立即失去支力，因而自然形成端肩、翻膀的姿势，此时甲



1 2

图 九一

可借机进招。

例五　垂肘拿领(图九二)：甲为了不使乙把揪领的手崩开，可用垂肘拿领的手法，因甲肘在戗顶着乙的肩下方，形成扳卡劲(即又揪着大领又用肘顶住乙胸和肩)。



图 九二

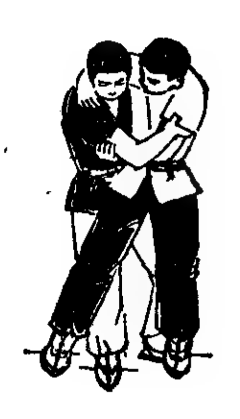


图 九三

例六　捧臂(图九三)：捧臂形状和抄臂差不多。多半是临时把对方的肘臂抄到手。捧臂要比揪袖严实的多。

第四节　臂部拿法

例一　圈臂(图九四)：又名死胳臂揾乙盖甲后带，甲搂揪乙脖项。甲将搂脖的臂下移，由乙腋下胁侧扠入，把乙大臂圈住(死臂)，使乙颇感别扭。此时甲立即填腰把乙揾起。(这样并没圈住乙肘关节故不算反关节)



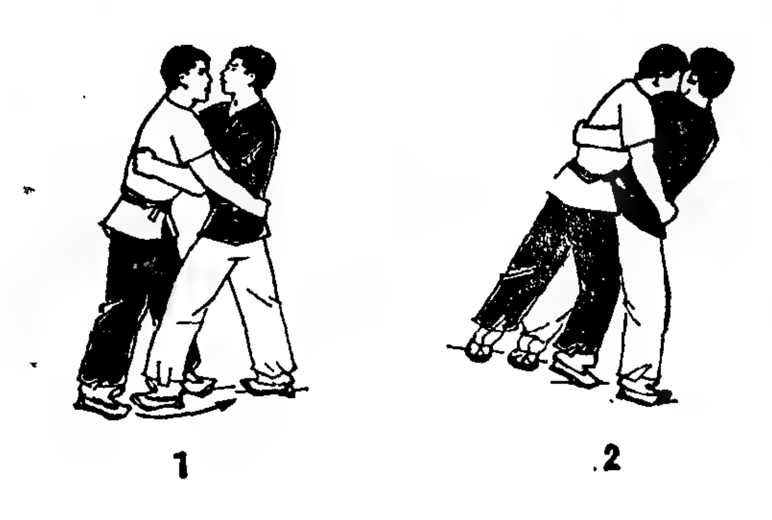
1



2

图 九四

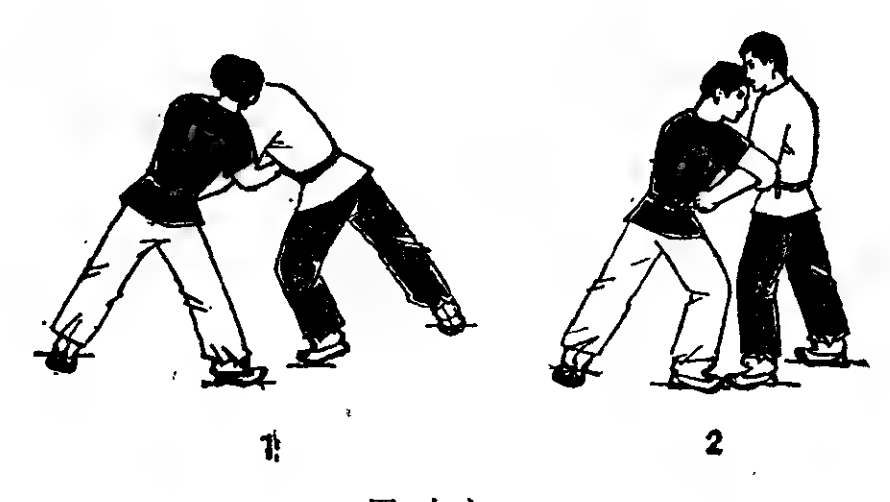
例二 圈臂攒：（一）（图九五）：乙扠住甲臂即将进招，而甲在乙才扠进臂时，立即就使臂在外的机会用力抠扒住乙腰，并上步挤乙的胯、胁。这样乙不但扠不成臂，反被甲把臂圈攒得不能转动，这个手法叫圈臂攒。



1 2

图 九五

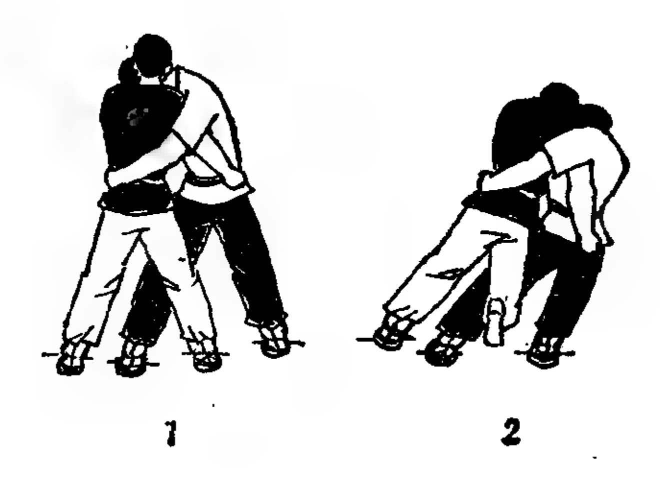
（二）（图九六）：甲一把揪住乙带，乙为使甲不便进招，于是用上手去圈甲揪带的臂。这时甲待乙臂圈过来以后，立即上步挤胯，搽胁、掩肘，从而把乙臂攒住。



1 2

图 九六

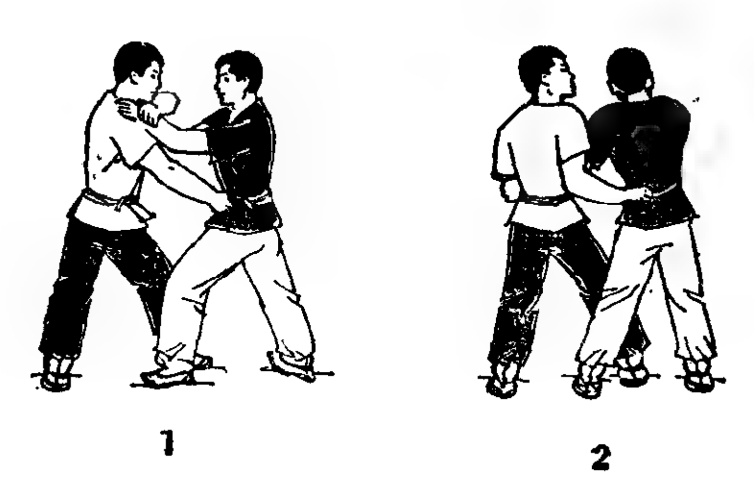
（三）（图九七）：当乙通过扠甲臂把甲的后带盖住时（这是一把有利的上手），甲为了防堵乙的进攻，便借盖压乙臂的有利条件用力扒抠乙的侧腰带，同时用肩胁力量挤乙臂，使乙臂不能动转，这样圈臂攒的手法好象使乙被门掩住一样。



1　　2

图 九七

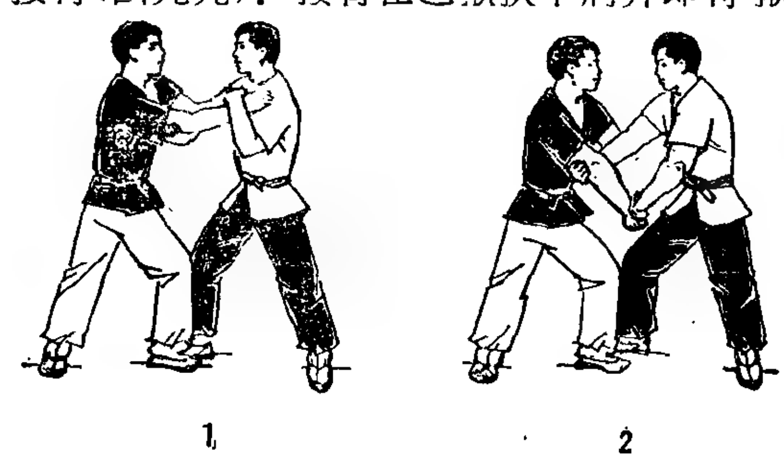
例三　摘臂(图九八)：乙揪拿着甲大领，甲底手扣拿着乙腕后，可把腕摘下横在胸前，可立即跳步使拚，或再近胯使崩。



1　　2

图 九八

例四　接臂(图九九)：接臂在乙揪扶甲肩并即将揪到甲领



1　　2

图 九九

时，甲分别由两手来接拿(一手心朝上，一手心朝下)。前手要形成扳乙的大臂(肘以上)，而底手形成往下按乙的小臂(手腕以上)。这时乙便感到动作不便。如乙往回抽臂，甲便可借机进招。接臂是很好的手法，便于使用见手绊，如掏、拍、等。

例五　拢臂(图一〇〇)：甲臂在乙臂外侧时，不但容易被乙拨开，并显着无力；倘甲臂在乙臂里侧，要扳拢住乙的大臂就显着有劲，比揪袖还得力。因此，甲臂在外时不妨滑转到里侧去扳拢乙的大臂，这样便于进招。

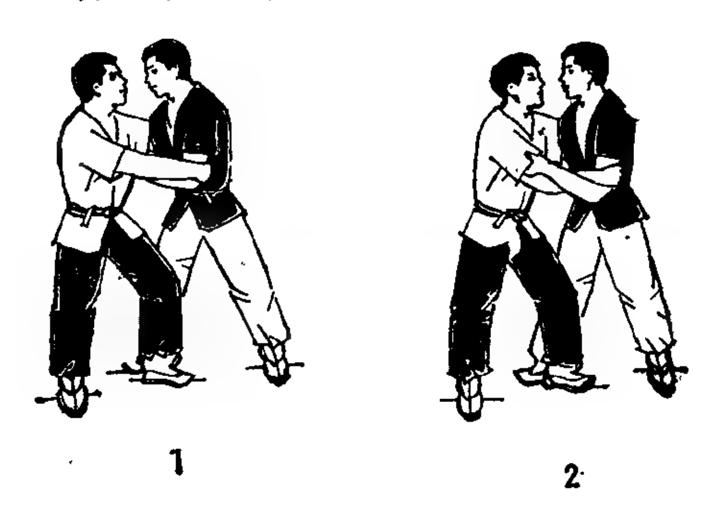


图 一〇〇

例六　摘掏臂(图一〇一)：当乙揪着甲领时，甲双臂可摘捞住乙臂。往侧胁方向挤进，以便于进攻(此手法与接臂不同，两者可互相参考)。

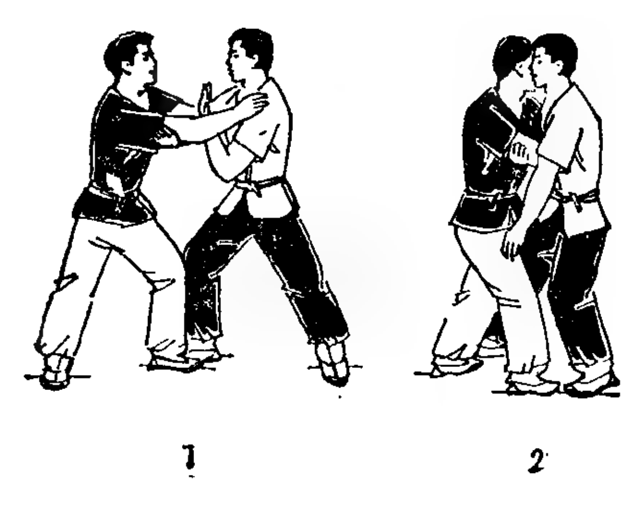
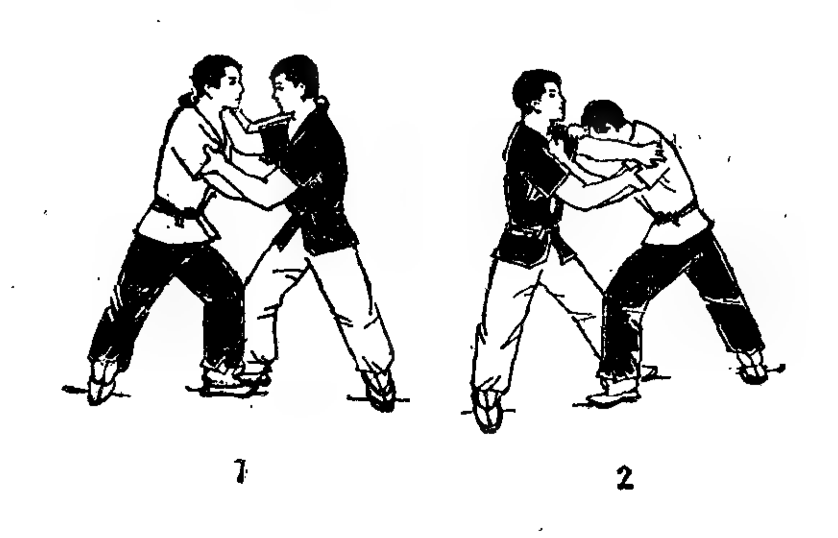


图 一〇一

例七 晃头推臂(图一〇二)：在甲的大领被乙揪拿住时，甲可往外一晃头，同时用手把乙臂推开。推肘要紧跟，以避免乙使抹脖里冲子。



1 2

图 一〇二

例八 抱双臂(图一〇三)：当乙一把揪住甲袖，一把揪住甲门时，甲在输手失利的情况下为了反拿乙，甲可先用底手把乙揪门的手锁住，并立即背步、填腰。这样乙揪袖之手也同时被锁住，再加上甲贴胸下压，并用上手从乙的两臂外侧抄上来，就形成抱双臂的手法。





1 2

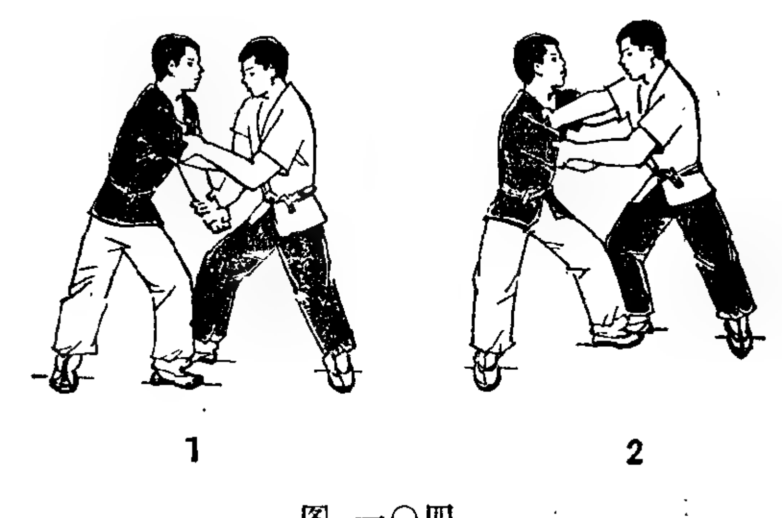
图 一〇三

第五节 其他各部位揪拿法

(跤衣的各抓把处)

中国跤称为快跤，散手绊要占一定比重，因接手就来，沾手就到，强调随机应变。至于一些要功夫的大绊子，就必须先抓好一把底手，做为主要着力点(俗说跤撩一把手)。而被揪者又要设法解脱，然后进行反揪。下面就按揪抓次序简略举些揪拿方法。

例一 攥腕揪袖、撒腕揪门(图一〇四)：甲先攥乙腕，目的是紧接着要揪乙袖。因揪到了袖，便有了底手；揪到袖再撒开腕揪门。这个三部曲是揪把的一般规律和步骤。



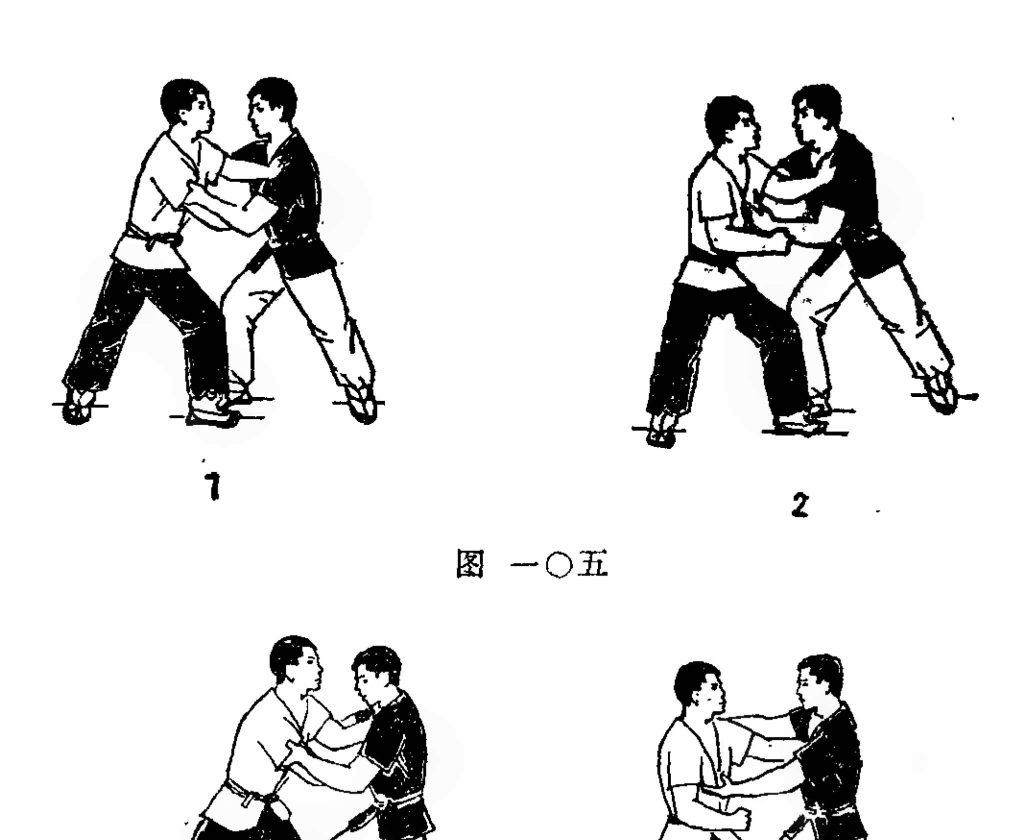
1 2

图 一〇四

例二 推肩撴袖(图一〇五)：乙揪甲袖，甲为了撴袖，在夺臂时猛推乙肩下面(即脯的偏上部)，以助撴袖的夺力。

例三 捅门撴袖(图一〇六)：乙揪住甲袖，甲为了撴袖可先用力捅住乙的偏门，再夺臂撴袖。这样捅偏门的手也可以增加夺臂的助力。

例四 按压撴袖：乙揪甲袖、甲用两种按压解脱法（向外压和向里压)。



1　　2

图　一〇五

1　　2

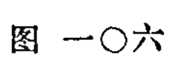
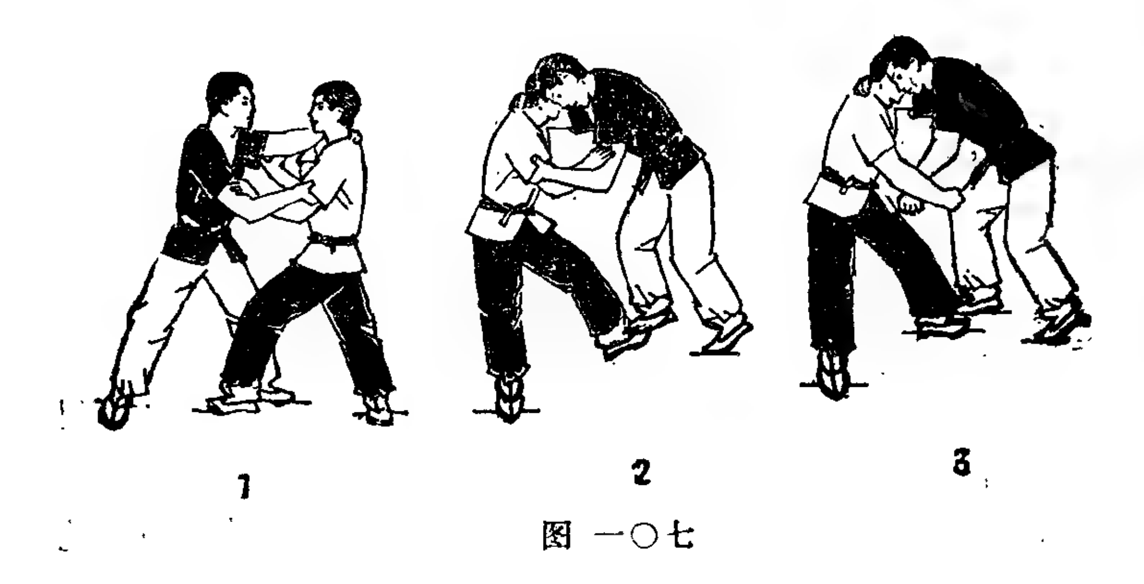


图　一〇六

(一)外压法(图一〇七)：甲被乙揪袖之手向外用力压按乙的小臂，便可把乙手豁开。



1　　2　　3

图　一〇七

（二）里压法（图一〇八）：甲被乙揪袖之手向里压按乙的小臂，也可把乙手压开。

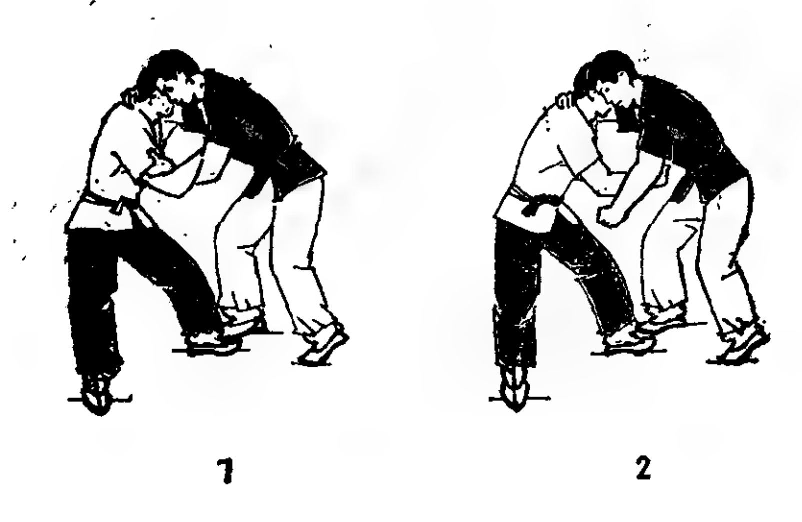


图 一〇八

例五　崩揪大领（图一〇九）：乙揪甲大领，甲不便进攻时，可将臂压盖在乙揪大领的臂上，但手要反挂乙门，然后猛一压臂、转胸，把乙揪领之手崩开。

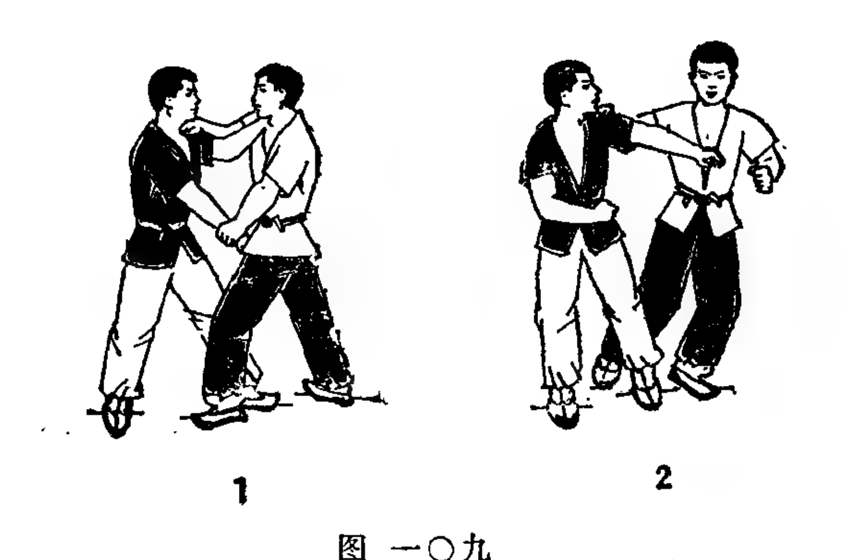


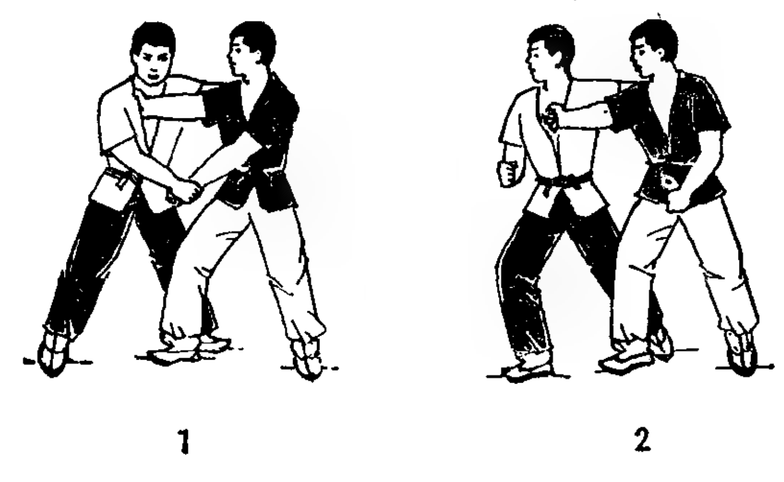
图 一〇九

例六　崩揪偏门（图一一〇）：乙揪甲偏门，甲不便进攻时，甲猛一横脯、转体，可把乙揪门之手立即崩开。

例七　揪门、锁手、挂带（图一一一）：乙揪甲偏门，甲不但不崩开，反而锁住乙手，并挂带（挎带）跳步使拱。

例八　反挂门（图一一二）：甲揪乙偏门因是手心朝着甲胸的

反把揪拿，故叫反挂门(不是正把揪直门)。



1　　2

图 一一〇



图 一一一



图 一一二

例九　撜双把揪带(图一一三)：当乙双把揪住甲带时，甲不便于进招，故必须撜开乙的双手，但应该先撜开乙的底手。撜



1



2

图 一一三

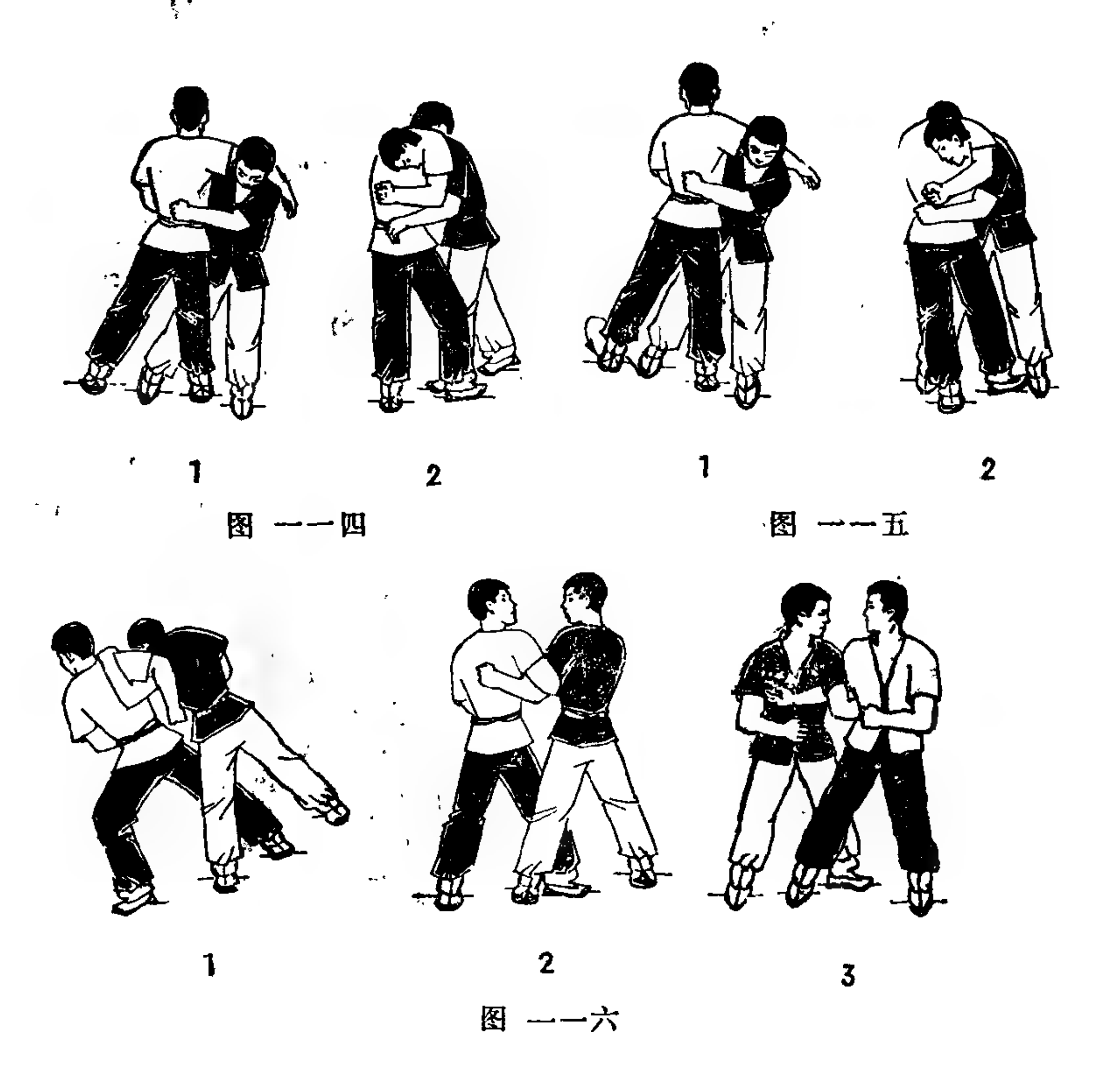
时，手心须朝下，要有一种错劲。按：在这种情况下甲应猛然用两手往斜下方撜错乙的底手腕，并配合大力往后扽腰和胯即可解脱。

例一〇 反夹廓(脖)：

（一）（图一一四）：甲夹住乙时，就应立即上步斜挤乙。上步使撮时，要在才夹住乙的刹那立即扠开底桩，免得乙斜挤进来。

（二）（图一一五）：乙在才被甲夹住时，应立即抗肩斜挤甲身，并要向甲的底桩使抗撮，形成挤桩。如待甲扭过身来再抗肩就不易进招了。

例一一 圈臂、扒肩、别手（图一一六）：乙为了化解甲的圈



1 2 1 2

图 一一四 图 一一五

1 2 3

图 一一六

臂，可把揪后带的手臂向上挪到甲的肩头(后领处)，或抠扒甲后领。甲的圈臂不由得要往上抬起，从而减弱了臂的圈力，已成为一把不得劲的手(废手)。

甲为了化解乙的扒肩，立即回臂欺身，把小臂和掌别贴在乙的胸下。此时乙的臂和手不由得要从甲肩领挪下，从而又形成输手。这叫“互相套手揪拿与反揪拿”。

中国跤术的揪拿与反揪拿虽仅围绕着八把手的着力点（跤衣可揪之处)，但手法种类比较繁多。练习摔跤首先必须练好手法。手法好俗叫“手尖”，也就是在实摔时软硬不吃，能见势就势，遇招借招，变幻无穷。只要逮着一把得意的底手，就有可能赢跤。由此可见底手是进招前的重要着力点。相反如在甲已经揪好把正在很严实地使绊之际，乙恰在此刻紧夺被甲揪拿的底手，甲的进招立即会被乙化解，在这揪与夺当中便可看出底手在实践中所起的决定性作用。因此，想摔一手好跤宜在揪把上下工夫，免得在实战时出现“劫手”(即生手，容易被对方利用)。只有全面掌握手法，才不致临阵失利。

中国跤术在各项招法上，都有一定规律，揪拿与使绊基本上是一元化，并协调吻合。有的上底手揪拿的把位就只为一个绊服务，如撑抹、掀、托豁（钉掌）等，也有的一种揪拿把位为几个绊子服务。相反也有的一种绊须由几十种手法为它服务（如踢、别等绊)。中国跤术手法如此之多，这主要是因中国的跤衣抓把之处多而且揪拿得力，双方穿上跤衣既便于人，又利于己，因为摔跤时，抓住对方不仅可以用上力量，便于进攻和使用方法，而且也可作为自己防守的依靠。中国跤术中常说：“手是两扇门，配合腿赢人”。说明手法和腿法的密切关系。

本章所列举的手法主要是针对穿跤衣互摔时应用的揪、拿等方法，但其中也有多种散手拿法适用于赤背互摔(俗叫抹泥鳅)。但赤背互摔影响揪拿手法的练习，有些揪袖、揪领、揪偏门、揪带等手法难以使用。因此练习人尽可能穿着跤衣进行练习。

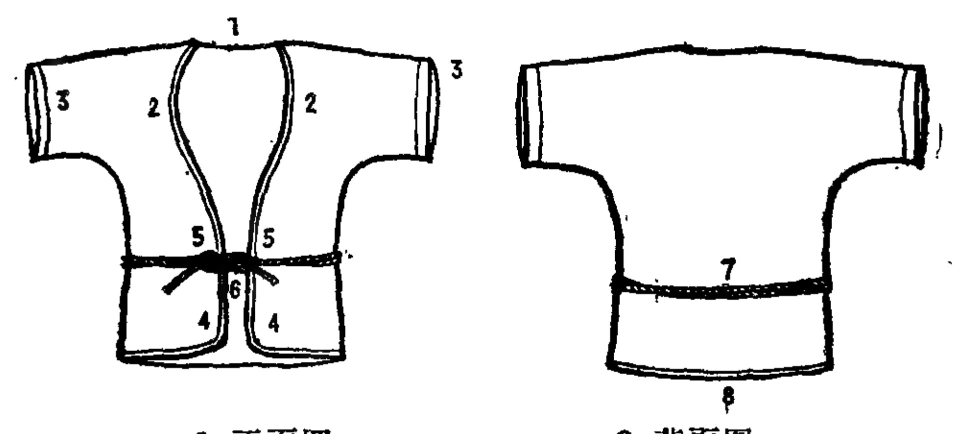
初练摔跤的人，可以单练各种揪拿方法，也可把手的揪拿与腿的使绊动作结合起来练习。同时还要加强和坚持手部力量的练习。要做到揪拿既有力量、动作又很熟练。这样才能在实战中更好地发挥揪拿技术。

第五章　跤术各种基本手法及身体各部位动作

摔跤是一种全身都须用力的重竞技运动。初练的人互摔时，往往有多大劲使多大劲，凭力气来决定胜负。而熟练的运动员摔起来就不是这样了，他们不但要勇猛，还要会利用智慧和技巧，把力气活用起来。同时还要把全身各种活动力拧成一股劲，使之形成“跤劲”。为了掌握这种跤劲，就必须把全身各部独特的劲加以了解，这样有助于深入体会和灵活运用。现将全身各部动作分别叙述如下。

在说明之前，先简略把褡裢（跤衣）的反正面揪拿部位就便说明一下，以便于各部动作的解释。

褡裢是中国跤术独特的一种装束。它既可以便于双方互相揪拿，又可避免碰伤体肤。摔跤时，由于可揪的把位较多，使用的跤绊也逐渐增多。褡裢反正面共有十六处（左右都包括在内）可揪拿，拿法可分为八种（俗称八把手）。现图解于下(图一一七)：



1.正面图　　　　2.背面图

说明：1.大领；2.左右偏门；3.左右袖口；4.左右底岔；5.左右 软门（小门）；6.中心带；7.后带；8.后襟。

图 一一七

注：右手揪拿右边，叫直门；右手揪拿左边，叫偏门。

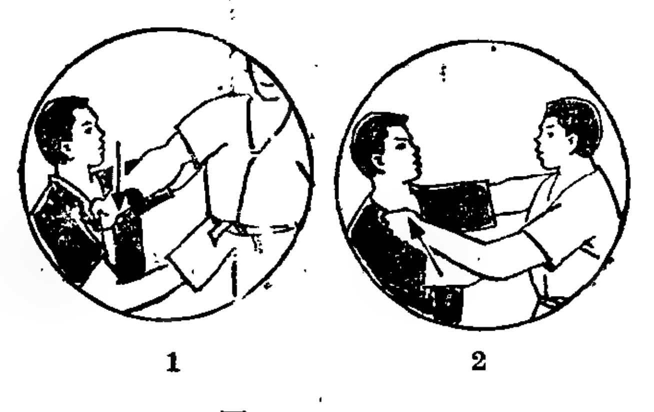
第一节　手部动作

手的拿法有好多种，今暂拟介绍五十种。现用五十个字表示不同的拿法并附图说明。

撕	捅	撜	掖	拿
掀	[扌丐]（音免）	攒	盖	扠
挣	按	锁	挒	抹
推	拉	搀	捏	夹
捯（同挎）	支	掏	掰	拄（音主）
摔	捧	捲	扳	掐
抖	撩	捞	搓	挆（音朵）
抱	挦（音邋）	豁	拽	压
[扌周]（音周）	送	端	托	撢（音擅）
扬	撤	拧	[扌曼]	划

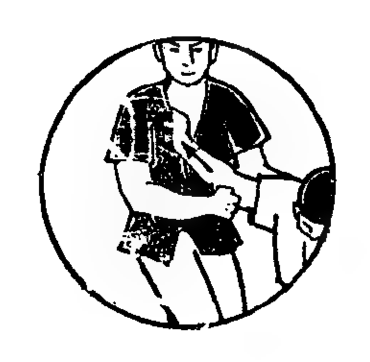
撕（图一一八）：就是走着跤架来回换手，反正把左右揪着对方门子使他不得反揪，并乘对方落步或捨腰之机立即使用招术进攻。例如撕裆抹眉等就是使用横撕劲。主要是左右手横力向两边撕。

捅（图一一九）：是用底手揪着对方的小袖。在时刻防止对方进攻时，用手捅着对方使他用不上劲，无法欺身。一旦自己要进



1　　2

图一一八



图一一九

攻时，便立即变手。如使用支别、肘、披时，一手揪着门子，一手揪着小袖，两手一块使劲捅对方的胸部，迫使对方一欺身，立即乘隙进攻。猛捅既是跤术里的实手也是假招，用以诱使对方产生错觉而进招。

撜（图一二〇）：在双方才一照面互相揪拿时，如甲攥着乙手腕，乙立即夺出；乙再攥甲，甲又使劲夺出，这种手法在跤术里不叫夺而叫撜。撜手并不是被攥住的手，而是用另外的一支手，帮助被攥的手而夺出的。再如甲有一把手揪着乙，乙觉得不利于自己进攻，把所揪之手弄开也叫撜，即撜开。如使用假撜袖揣、架梁脚和撩勾等方法时，都要用撜。

掖（图一二一）：是一下把对方的一只手很快地暂时放在一个地方，不容对方稍动，从而使自己好趁机进攻。如掖胳臂揣、扠臂入及掖手别子等都使用掖法。

拿（图一二二）：是一个总称，用手揪也可以叫拿。因绊子类型太多，拿法也不同。如崩子、搁胳臂入、管——等绊都是把对方的一只胳臂横拿在自己的胸前，使对方感到很难用劲时，自己的绊子也到了，这就叫拿。再如一只手揪着对方的大领，一把手揪拿着小袖，这在跤术里俗叫大拿着。

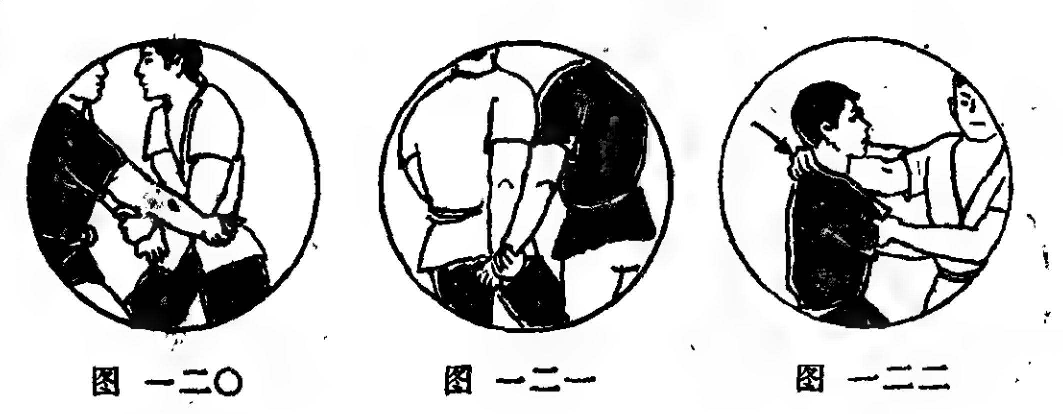


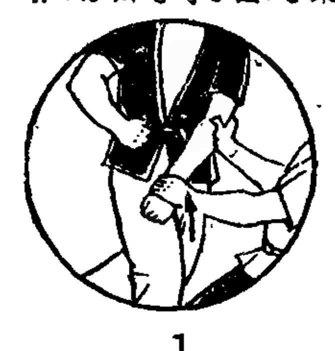
图 一二〇　　图 一二一　　图 一二二

掀（图一二三）：与托劲不同，托劲是由下直往上用劲，而掀、搁是向斜横方向用劲。掀的用法也很多，是底手配合上手的一种动作。最常用的各种踢、里手豁、崩子等绊都用掀。在使用踢时，上手拿着大领用力挣，而底手揪着小袖使劲往起掀，这样就可以使对方上体完全倾斜。再如使用拧和撤也都须要掀的这一

股子劲。掀一般抠着腋后翅子(俗叫翅子)转身掀。

拐（图一二四之1）：是攥住对方腕子的一种拿法。二人刚刚互相揪拿时，虎口朝上逮住对方手腕(图一二四之2)，然后虎口往下一转，这就形成了拐的手法。这样就拐住了对方的手腕。把对方腕子拐到家后立即撒开，以便乘隙扠入腋下(胳折窝)。如使扠胳臂掘人，崩等绊子可用拐法。再如撮这个绊子（指拐撮）也须要拐腕子。使用右架时，非用右手拐着对方的左手腕子才能进攻。





1



2

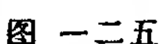
图一二三　　　　图一二四

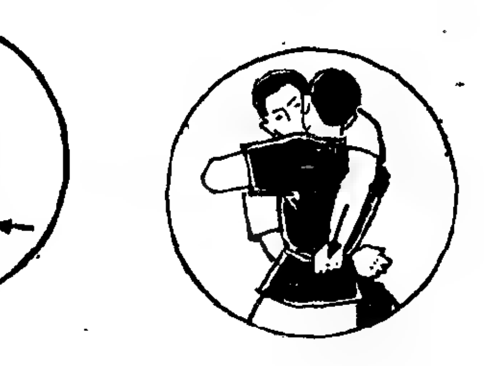
攒(图一二五)：是把对方的手攒过来。攒就是叫对方的一只手臂被攒得一时动不了（如操带攒、揪门子攒），以便于自己进攻。如攒手泼脚、攒手别子等方法都用攒。

盖（图一二六）：一般用在两个地方，一是用一把手盖着后契（即褡裢背后底襟或后带），另一种是猛搂脖。意思是由上往下盖，俗叫蒙头盖顶。



1





2

图一二五　　　　图一二六

扠（图一二七）：这种手法是用一只手扠入对方的腋下。如架梁脚、扠胳臂掘人、扠闪等都须要扠手。在做扠的动作当中，手与臂似不容易分开。其主要力量都在臂上。因此，在谈到臂的动

作时，还要提及。

挣（图一二八）：挣是一种横斜劲。一般情况下，揪着对方的大领用哪手揪就往哪边挣。在使拧和各种踢时，都须用这股子挣劲。



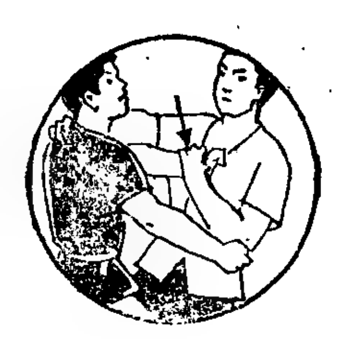
图一二七　　图一二八　　图一二九

按（图一二九）：一方如拿着大领用踢时，一只手在挣之前必须先使劲往下摁、按对方（摁和按的劲很相似，但摁内含有撑劲）。按劲是声东击西的手法。如使用借胳臂揣时，如乙揪甲大领，甲欲使揣，他就要极力用一只手按乙揪大领的手臂，待乙身体后挺时，甲才能乘机使用背步揣。如按脖弹拧子也须按对方的头或颈。

锁（图一三〇）：当对方用手揪住自己褡裢任何的一个部位时，可不去撜开他，而是利用他的动作进而把他的手牢牢地攥住，借劲使劲来使用绊子赢他。如㧐桩、撑臂别等绊都使用这种拿法。这种用力拿住对方手的手法，在术语里叫锁。



图一三〇



图一三一

捌（图一三一）：如乙一把揪甲偏门，甲并不撜开可用手横捌，一方面上体前倾用胸部压住乙的肘部，另一手扣揪住乙的中心带伸腰使用拗劲。例如捌手泼脚就是用捌劲。


图 一三二

抹（图一三二）：如抹脖脚、抹眉子都是用抹劲。用抹劲的同时，两臂还须要互相用一种横撕力。

推（图一三三）：在双方才一照面互相揪拿时，如甲不让乙揪自己门子或大领等处时，甲可迎着乙臂横推乙肘或直推乙肩头，此谓之推。另外如使用扒拿、掏腿等绊时，也都须要以掌推对方的肩头前部或胸之上侧与肩头接连处。


图 一三三　　1　　2　图 一三四

拉（图一三四）：有时用手拉对方的手腕，或在对方攥着自己手腕时，想把对方揪过来贴近自己身体，这都叫拉。但与捯、撑、带各种劲迥然不同。跤赢了惟恐摔重对方，拉对方一把也是用拉劲。使穿（倒口袋）和揣时，最后也用一种拉劲，因为不拉对方的胳臂，对方不会越头而过。

搀（图一三五）：这个字眼本来是一种在旁边往起扶助的意思。在跤术里恰恰相反，意思是要通过这种搀劲把对方摔倒。把对方搀的非常不得劲，底下给一脚而赢跤。如使搀管、架梁脚等绊，都是用这股子劲。

捏（图一三六）：在跤术里也是一种拿法。如揪捏大领、门子、和小袖等处。双方互相进招时，当然要使劲揪着。经过一阵互相进攻，二人又在支着架子想策略的刹那，所有的上手和底手都要松一把劲（指久摔的熟练运动员），这时就叫捏着大领和捏着小袖。一旦对方又开始进攻时，那又得用力揪着了。这在跤术里

是一种偷手，这样可以缓劲。摔跤必须有一种捏劲，其劲头在手指上。

夹(图一三七)：夹的用法很多，正夹与反夹都是在使绊时最严密的拿法。只要夹住对方的头，使对方很难逃脱。正夹多半是要使勾、别之类的绊子，是由拿着大领变把而形成的夹；而反夹（俗叫反夹廓）是由一手把对方脖子圈夹在腋下，使对方无法拕出，但这个拿法又涉及到臂部的动作，因为原来是揪着大领变把才形成的夹。



图 一三五



图 一三六

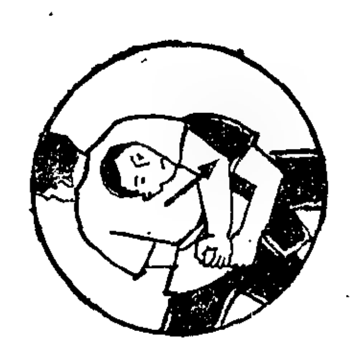


图 一三七

掴(图一三八)：是用手拿着对方的肘部很快地把它拿进来再交给一手掐住，以便把这只胳臂横在胸前同时用手拿和用胸压，使对方这只胳臂几乎不能动转(左右都是一样)。例如裡刀勾、掴胳臂入、掰、崩等绊都用掴劲。

支(图一三九)：支有不同的用法。一种是在使支别时，一手揪着对方的门子一把揪着小袖，先用双手一捅对方的胸部，待对方抗挺时，借劲背步、填腰，用力使手往起一支，跟着使用支别。另外，为了不让对方欺身，一把揪着对方中心带或底岔，用

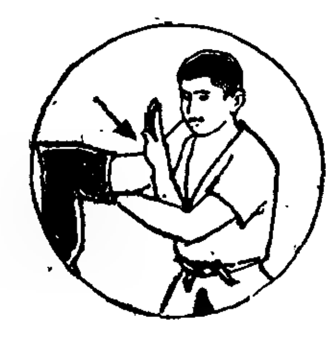


图 一三八



图 一三九

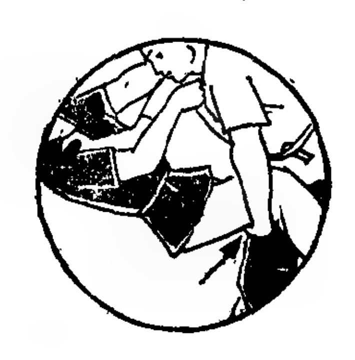


图 一四〇

手支着，这也叫支。

掏（图一四〇）：实为抠劲。它的用法也有几种：如使搂子这个绊时，非抠住对方腰不可，否则难把对方拢过来。另外，在使掏腿这个绊时，纯是一种抠劲，俗谓里掏外抠。



图 一四一

掰（图一四一）：在使用掰时，底手拿好对方胳臂，并用腿管住对方的腿。此时，上手已在对方身后肩头处，只要用力往后一掰对方的脖项就可见跤。另外在使用缠刁的甩脸时，也须把捧着对方脖项的上手（并跳步）使劲往后一掰，这样就能见跤。

拄（图一四二）：拄是由上直着往下用力按的动作，可使对方向前扑趴。这股拄劲可以把身体的劲贯串到臂上，是一种直臂按的力量。单有个绊子也叫拄。

撑（图一四三）：是出于暴脆劲，抽个冷子一撑。它与拉拽劲完全不同。如使“垂手”弹拧子、扒拿或“掏腿”以及“穿”都须猛然撑对方的小袖或手腕。这时对方必然打挺，于是另一手即可协助下肢使绊。撑这个拿法也是一种声东击西的招术。因为猛然一撑，使对方不明白你要干嘛，这样就便于使绊。

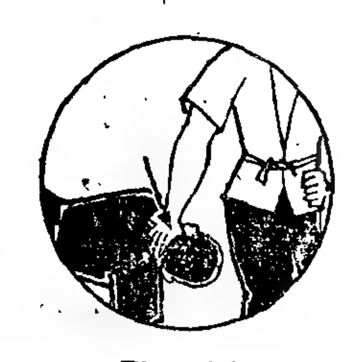
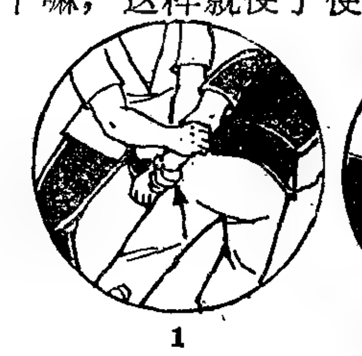


图 一四二



1



2

图 一四三

捧（图一四四）：是上手夹对方的头，底手不揪小袖而拿着对方的小臂以上部位（即由腕到肘上这一段）。拿小臂的手的动作就叫捧。勾、别、缠、都可以使用捧劲。但不如抄的动作力大、劲脆。一般抄手都是后变的手，或临时抓住的一把有力的底手。

捲（图一四五）：在跤术里也是常用的手动作，但这种劲有时




1　2

图 一四四

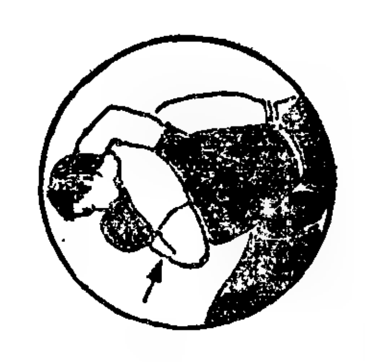


图 一四五

很不明显。如夹着脖子或揪着门子一直到绊子要使到家时，在临用脸的刹那，手要有一种卷裹劲才能使对方被裹翻。如勾别之类的绊子，尤其使大拿别时，上手夹搂把人别起时，非用一种卷力才能见跤。

扳（图一四六）：扳劲在跤术里也是常用的动作，如使用扳踢、扳打时，都要用扳劲。另外，使用“穿”、“穿裆靠”等绊时，也须用手扳起或扳住对方的腿才行。



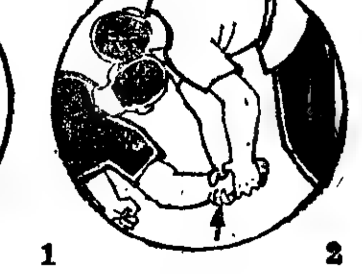
图 一四六

掐（图一四七）：跤术里的掐，是单独的一种掐法。如使用掐撮、磨、搧、掐腿等绊时，手都是用一种掐力。掐力在上述三个绊子上最为明显。掐完全是掐按之力。掐住腿，其劲头很大，是把臂力及上体的力量都贯串到手上。掐腿撮也算一种独特的绊子。

抖（图一四八）：抖劲与扬、挣劲相近，但又不完全相同。扬和挣动作的时间较长，活动幅度大。而抖劲短促省力。如扠闪动



图一四七

1　2

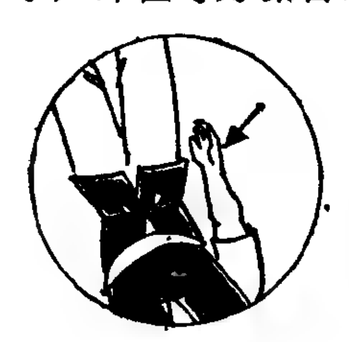
图 一四八

作脆而短促，有一种突然性。在跤术里是常用这股子劲的，如扦别、架梁脚等绊子都须要抖劲。总之，凡是使踢时，除搾、拧劲之外大都离不开抖劲。

撩（图一四九）：如使手别、手脚别、揣等绊时，都要使用一种往后撩手的劲。在跤术里，撩劲是用一只手的手心朝后撩。

捞（图一五〇）：捞与抄意思差不多，其中含有往起提的劲。手拿到对方以后还要猛然往起一提，有个“捞月”绊子就是使用这股劲。

搓（图一五一）：是贯串到手掌后部的一股子脆劲。如使用“撴”这个绊子时，先抹涩对方双肩，如对方不跟着往后打坠坡，可猛然使手掌一搓把对方撴搓一跤坐在地上。使用此绊全仗搓劲。再如搓手，即在对方揉着带子时，用手把他搓开。


图 一四九

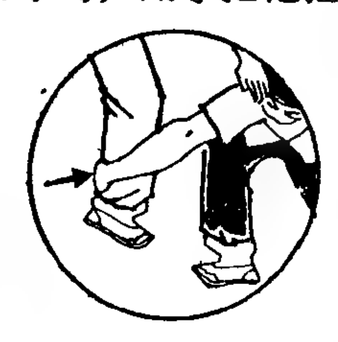

图 一五〇


图 一五一

揉（图一五二）：跤术里两手揪带叫揉着带子。揉带是手心朝下，揉的位置只限中心带的正当中。图中动作是两手双揉带。

抱（图一五三）：正式跤术中抱本是臂的动作，但与手也有一定关联，故也算手法之一。如使用抱臂别、装等绊子时，须要把人


图 一五二


1


2

图 一五三

抱起来。使用吸、判等绊子时，也须抱劲。但这种抱劲不一定双扣死，揪中心带、底岔、小门子均可。抱劲是活劲，虽很吃力但并不是死抱住不撒手。

捋（图一五四）：如接臂掏的捋臂。另外，使用小得合在把对方的腿勾上时，也须要捋着对方的腿由上往下一抹，以便卡着对方的脚。

豁（图一五五）：与别、撩劲差别不大，但要用手背的劲，因此比较吃力，分量大些。撩、别劲漂浮。而豁劲沉重，并有拨扛劲。如里手豁很明显地表示出豁的力量来。甚至一个人被整个豁翻过来。

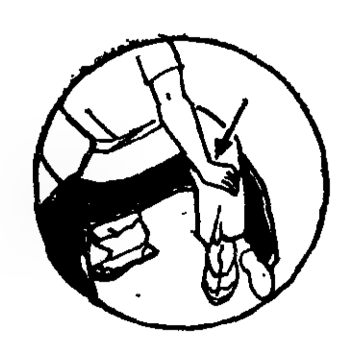


图　一五四



图　一五五



图　一五六

拽（图一五六）：在跤术里用时最多，但很不使人注意。因为几乎显不出来人在使这股子劲。如使崩子时，把对方胳臂掏进来还要使劲拽到家。又如掏胳臂入、抱胳臂拱等都须用力拽对方的臂。拽劲与转动腰胯和甩脸的动作好像有连带关系。拽劲是手的横拉劲。

压（图一五七）：与按劲相似，但也稍有差别。按劲只限于手的力量，而压的力量就大多了。它可以用臂和全身压。例如使用压臂磨时，主要是用底手与臂并与上体共同来使压力。再如甲一把手揪着乙的大领，乙打算使（借手）揣等方法时，都是用手的压力。

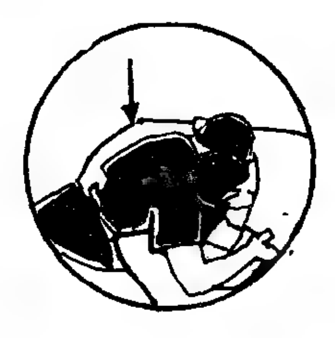


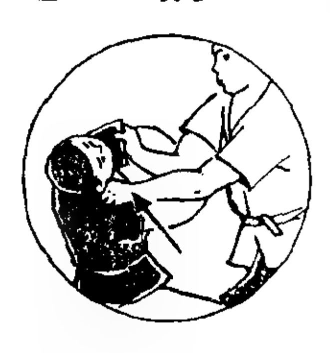
图　一五七

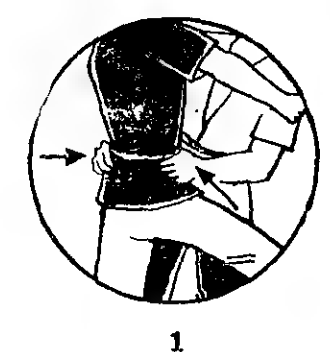
搁（图一五八）：一般是双手手心朝上由低处往上搁重东西的


图 一五八

动作。它限于在与腹部齐平的部位发劲，可以发挥最大力量。超过这个高度便使不上劲了。跤术里的钻扛，由蹲至站起以致往后搁都是这股劲。如搁踢、托豁以及穿裆靠、穿腿等，都用这股劲。

送（图一五九）：是一股慢劲。一般是用双手来送。如大拿撮窝，就是撮起双手送出。再如抬撮，它是一手抬拿着对方手腕和臂部再用另一只手掐拿对方肘部以上部位，使他感到特别别扭。到对方仰身快输跤时，双手用力直拿对方臂部往后送出而见跤。送不属于脆暴的劲力，而是如同双手拿着一根棍子捅送出去一样。如拚出去把力延长，也是送劲。


图 一五九


1

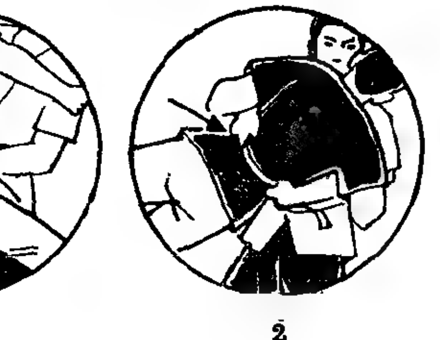

2

图 一六〇

端（图一六〇）：在跤术中不知不觉用端劲的地方是很多的。要想把对方弄得身体离地，其中几乎都含有端劲。不过要用到具体的某一个绊上，那就最明显了。如端踢、装、蹩等都用端劲。

托（图一六一）：跤术中托的动作幅度不大，是寸脆劲。如托豁（钉掌）、托臂掏腿、大拿踢等，在走对步时，底手猛然用力一托对方腋下而见绊。


图 一六一

撢（图一六二）：是猛、脆、硬的撢劲。在要进招的前奏里面使用撢可起声东击西的作用。猛一撢手可把对方的揪把或才要揪抓的手撢开，以便进攻。

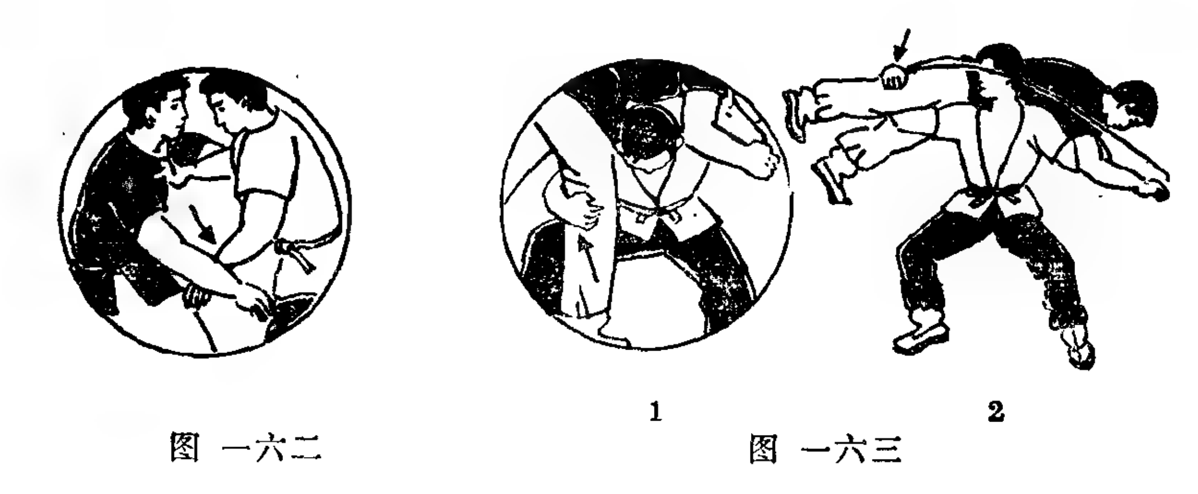


图 一六二　　图 一六三

扬（图一六三）：扬（音攘）。扬劲的活动范围比较大，并且是斜方向的劲。可以把对方由膝盖处扬过头。一般是把对方由前扬转到身后。倘随着大车轮步活动，其幅度要更大。扬劲用在架梁脚和穿腿这些绊子上最明显，因为整个是以扬劲来见跤。另外还有管、穿裆靠、穿腿等绊子都离不开扬劲。

撤（图一六四）：一般是一种抽劲，是借抽出手来空倒对方。但临要抽离手时，还带一种扒、滑、抹的劲力。如使用扠闪、扠撤，便可以明显地看出它的用劲。它是扠住猛然一撤的劲。

拧（图一六五）：一般都是上手翻把、底手捅、掀时发挥力量。一般是配合撤步，双手一捌一拧把人翻倒。各种踢、撮、撒等均以拧劲为主。

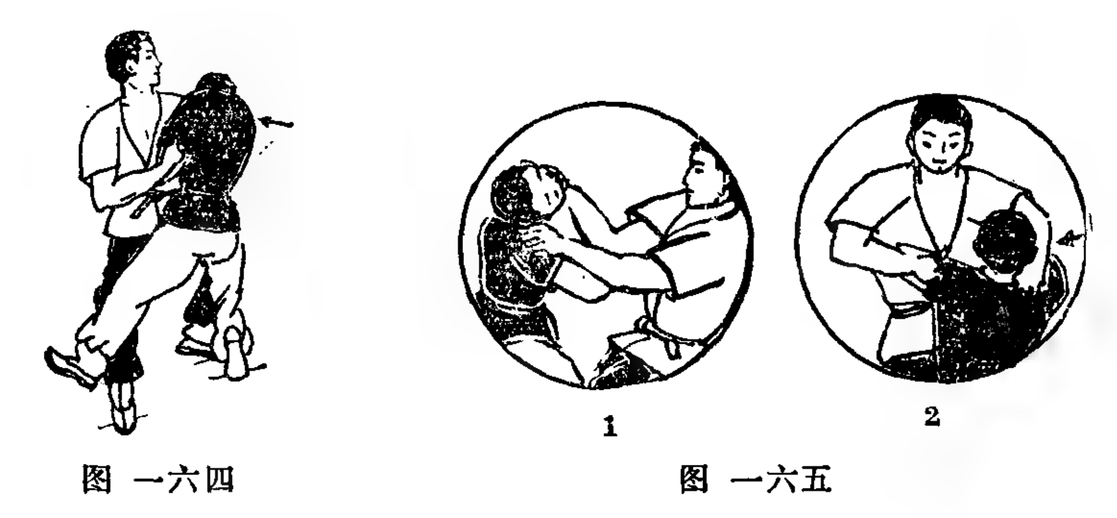


图 一六四　　图 一六五

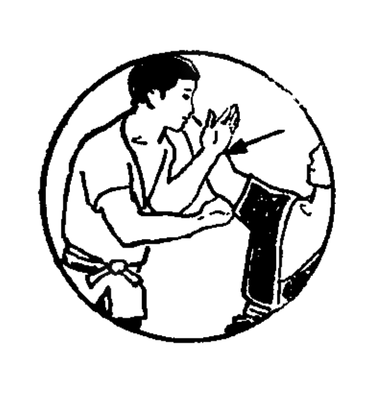
搂（图一六六）：是双手下搿的力量。它的前奏虚招往往是上捅，当对方一搂头时，再借劲使劲用双手下搂。用搂的方法见跤


图 一六六

时，一般是向前栽扑。

划（图一六七）：是一种搪拨的劲头，是往上迎划拨开对方的拿握动作。这是在两者才一交手时互不相让的招术。一般在搪拨后就手捞对方的小臂，顺便掐住对方肘部（即俗叫掐葫芦），并把它横在胸前再进攻。

掩（图一六八）：掩手是在对方猛一扠臂时，为了不使对方扠的合适，立即伸臂裹肘，把对方的扠臂给掩住，如掩门一样，因俗说手是两扇门，同时可使用盖步别子的招术。


图 一六七


1

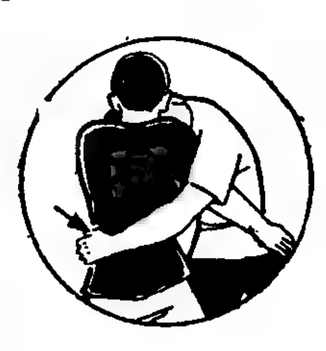

2

图 一六八

第二节 臂部动作

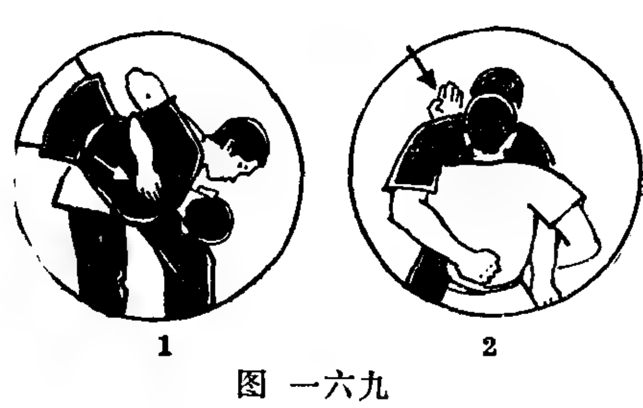
臂部动作很多，所有用手的动作，几乎都与臂密切关联，因为用臂与手很难分开，就如同脚与腿一样。不过仔细分析，也略有不同之点。在臂与手动作一致时，手用的劲大，那就划为手的拿法里面去；相反，臂用的力大，那就算为臂的动作。现将臂部在跤术里的动作按一字一个动作分述于下：

扠	掀	挣	挺	圈
支	夹	抱	抖	卷

扠（图一六九）：是常用的臂部动作。有时一扠臂要等于一个

整绊。如“扠闪”就只用一支臂把对方扠住空出去。再如“扠臂人”在一个绊中要占一半的力量。还有“小得合”和“架梁脚”等绊子，臂的扠劲要占主要力量。以上列举的四个绊子便可以体会到臂的扠劲重要性。但扠臂是可以随便活动的，上可以去扒跤衣后领，下可以盖后带后契及圈腰。

掀（图一七〇）：与下肢的动作配合起来是个完整的绊子。掀表现出来的劲头是大力揭掀。这与底手配合的掀劲大不相同。掀是大力抠扒后翅处，主要是甩臂和手把对方掀倒。掀的前奏也须要用猛力盖。



1　2

图　一六九

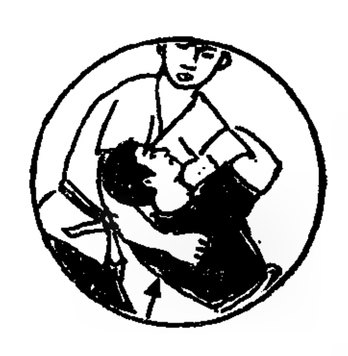


图　一七〇

挣（图一七一）：在手部动作里已经提过，因为挣劲必须由手用力抓住对方往横的方向挣。但挣劲不仅是手的力量，主要还是臂部的劲。因为耘挣时。甚至要把人提起来，所以挣劲是手与臂互相关联不可分的劲。跤术里的很多大绊子都要用耘挣。

挺（图一七二）：在跤术里面用的很多，如使支别，披都须挺臂。在使用“扖桩”背步扖时，一定要在恰到好处时用力一挺臂。再如使“大得合”时，掀门子的上手由曲臂改用肘掖着对方胸部，待绊子使到家时，也须使劲挺直臂，以便将对方送倒在地。使用



图　一七一

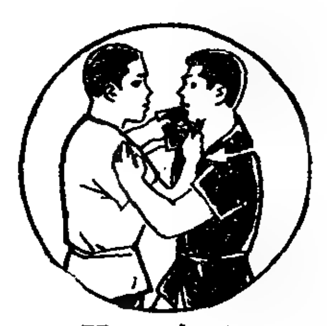


图　一七二



图　一七三

“扔撮”时，挺劲也很重要。扔住对方腕子后，两臂必须挺直用力将对方的一只胳臂拿得非常不得劲，待脚撮着对方后再挺臂把对方送出。

圈(图一七三)：圈臂就是俗称的“死胳臂”。圈是把对方的臂圈住使他动不了，以便于自己进招。如圈臂入、圈臂别等绊子都要使圈劲。

支(图一七四)：如使“支别”时，虽然手要使劲支揪偏门，但小臂又须用劲把对方支出去。所以也是臂部动作，借此可以说明臂与手所发挥的这股支褰劲。另外，臂的支力有时也用来支顶着对方，使对方不能欺进身来。这与手部动作里提的捅劲相似，但这种支法是活用的。一旦需要对方进来，还可以改为拉拽。即使是拉进来，仍含有暗中的支劲，以防对方乘机进攻。

夹(图一七五)：先拿到对方大领之后可变把改用臂夹住对方脖子，这样稳当妥贴。一般都是在背步、填腰的同时，手随着变把改成夹脖。夹有反夹与正夹两种方法。在使用“勾”、“别”时，多由拿变把改为夹。

抱(图一七六)：可用单臂抱或双臂抱。抱这个动作是臂的本能。抱时，身体的全部力量都可以贯串到两臂上，往往两臂的抱力能超过自己体重。抱劲的里面既有搥劲也含有搂劲。搥与搂带有原地不动的意思，而抱有把人抱起和放下的意思，同时还可以抱着挪动。如“装”这个绊子，就是把对方抱起来扔在地上。在跤术里用单臂或双臂抱的动作很多，如抱胳臂别等。

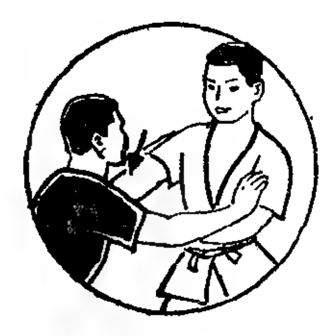


图 一七四



图 一七五



图 一七六

抖(图一七七)：它是手与臂互相一致的甩动动作。如使用纹

踢、扞别、架梁脚等绊时，都须用臂的脆劲一抖。

卷(图一七八)：是臂部的卷裹劲。在跤术里用处很多，凡是使用填腰的绊子都离不开臂部的卷裹力。它与上面谈过的夹是互相分不开的动作。只要夹住对方的颈、项，紧跟着就得使劲卷。如使用"勾"、"别"等绊子，臂的卷力是很重要的。裹与甩脸是一个相关的动作。

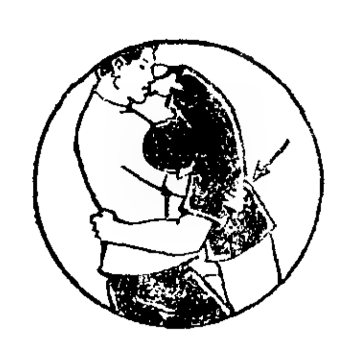


图 一七七

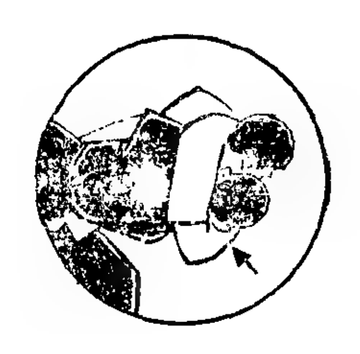


图 一七八

卷是跤术里臂部常用的拿法，有时很不使人注意，因一般都注意甩脸。其实，每一甩脸紧跟着就出现卷劲。此时臂的卷力便很明显看出。

第三节　肩部动作

跤术里的很多绊子都必须通过肩部动作才能见跤。由于肩的本身不能把对方抓住，所以动作并不多。但是，它的力量却是很大的，往往由于它一使劲而能把对方揹起来，甚至越头而过。现就将肩部主要动作简单按一字一个动作写在下面：

抗　　拱　　揹　　扛

抗(图一七九)：就是用肩抗的动作。如使用蹩、管、挤、穿、堆等绊子时，就必须大力地用肩部抗。但抗时须跟腰。

拱(图一八〇)：这个动作不太明显，但用时很多。它的动作活动范围小、动作过程很短。如使用"抝桩"，把对方拿着大领的一把手扣锁着后，一定要用肩来拱拐他的臂。这是一股短而且脆

的劲。再如使"抱别"、"穿裆靠"等绊都须要使用肩部来拱。由于它的动作不易察觉，所以往往被人们忽略。



图 一七九

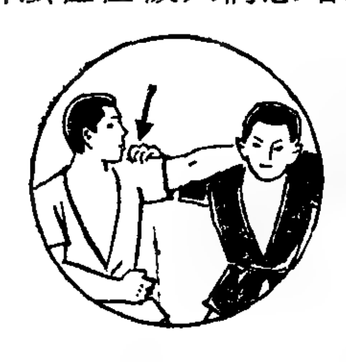


图 一八〇



图 一八一

揹（图一八一）：揹是最明显的肩部动作。例如在使"揣"时，必须照揹口袋那样把人揹起。这主要是靠肩部的揹力。揹劲既靠背部与臀部的用力，但主要靠双肩的揹劲。



图 一八二

扛（图一八二）：扛是肩部特有的一种力量。它能扛起比自己体重大的重量。用在跤术上的扛劲是很猛的，如穿（钻扛）这个绊，只要头钻进去，并用手把对方的腿抱住之后，主要的动作就是扛。

第四节　肘部动作

肘是臂部的主要关节，在跤术里借用肘的绊子很多。它的动作虽然没有手那么明显，但没有肘部力量，有些绊子根本不能使。现将各个动作按一字一个动作写在下面：

拐　掖（音噎）　管　戗　按　支

拐（图一八三）：它是肘部的一种特殊力量。因为胳臂一踡曲，肘便单独形成一种形态，同时它也可以发挥它独特力量。拐劲也就是其中的一种。如使"支别"抹脖、弹拧子大拿撮窝，经过捅支以后，紧跟着肘必须拐到对方的项侧部才能把对方别过去。再

如揣起对方，肘经常拐管住对方的侧身，免得对方从身上中途滚下。

掖（图一八四）：掖也是肘部的主要动作。如"大得合"揪偏门的一把手，必须先把对方要进来。在腿打上之后，肘部要掖着对方的胸、颈与锁骨之间的部位直到对方倒下为止。在动作过程中，靠挺臂使对方倒地。



图 一八三

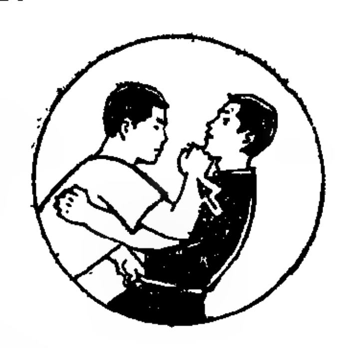


图 一八四



图 一八五

管、戗（图一八五）：管、戗动作与手劲是分不开的，如使大拿"撮窝"弹拧子等绊子，都是由上手拿着大领，肘部贴按对方肩下的胸部用力往下按。这样就形成了一种管戗劲。由于上把管戗的劲大，因而使对方的上半身被控制而不能动弹。

按（图一八六）：肘部按劲是很大的，如螳螂臂下按以及使靠腿等绊子，都用的是肘的按力。

支（图一八七）：这是屈肘的支托力。如甲右手一把揪着乙直门，往起一抬肘就可立即把乙揪甲大领手给支托起来，这样就很不利于乙进招。因为乙的上手被支托得翻抬起来，成了一把废手，这时甲便可借乙挪手之际，乘隙而入。



图 一八六



图 一八七

第五节 胸部动作

在跤术中，胸部动作常被埋没。但是胸部在跤术里有时起主干作用，有它的独特劲。跤术中的胸部动作概括有下列六种：

挺 压 欺 贴 空 翻

挺(图一八八)：胸的挺劲是很大的，有好多绊子都须要大力挺胸，如撕裆、撤、装、缠、翻、崩、撑抹等。

压(图一八九)：胸可以集中整个身体的重量和气力使出压劲。如压臂磨、锁手崩、吸判扠签等绊子都须用胸使劲往下压，始能见跤。

欺(图一九〇)：凡跤术里属于欺身的绊子都须跟腰，由胸部向前欺身。如里刀勾、大(小)得合、搂、捆、掏等绊子都须欺身。

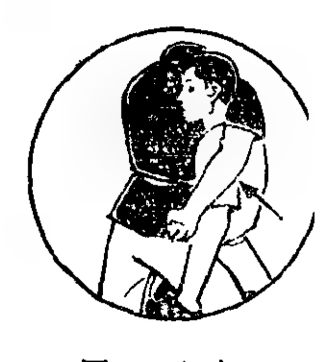


图 一八八

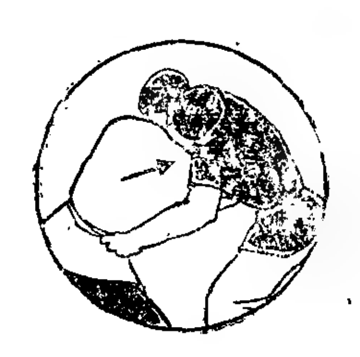


图 一八九

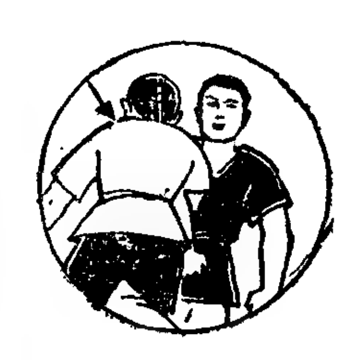


图 一九〇

贴(图一九一)：跤术里有许多绊子须胸碰胸，有的稍一碰触马上见跤，如里刀勾、老切子等绊最为明显；但也有的须稍贴一会时间的，如缠刁、蹩、合腑搂等绊子都须由胸部贴碰才会使绊子生效。

空(图一九二)：胸部既有一种吸贴之力，还有一种空劲。如甲一时输了手，被乙将要揹过，那只有使"判"、"扠签"等，这些绊虽然先要用一种压劲，但在接近见跤时，反而要由胸部使出一

种空劲，尽力使胸部离开乙的后背。同时被夹着的头也要往后褪，才能使乙跌在地上。



图 一九一



图 一九二



图 一九三

翻（图一九三）：跤术里凡是带有甩脸的绊子都与胸部有连带关系。在好多绊子里扭胸和翻胸起着决定性作用。因为被夹住的头在胸胁的侧方，胸部扭翻一寸，被夹着的头就要扭翻半尺（动作幅度大）。如勾、别、装顶等绊子非作到甩脸、翻胸之后见跤才显干净、利索。

第六节 腿部动作

在跤术里腿是基础，俗称“底桩”。如果腿没劲又不灵活，那就没有基础。现按一字一个动作分别叙述腿部各种动作。

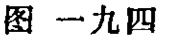
扛	挑	别	缠	顶
扠	搂	勾	拦	撑
蹬	扬	切	杓	判
管	刀	支	跪	崩

扛（图一九四）：使用填腰抬腿的绊子都离不开扛劲。又如使扛别，要用一种往上扛对方的腿的劲。要把扛劲贯串到小腿的一段。扛也有拨劲（见拨糖棍图解）。

挑（图一九五）：挑劲和扛劲很相似，但挑的活动范围很大，动作比较明显，劲来的脆。挑的力量漂，而扛劲是出于一种寸劲，有一种滚力。扛只限于往后扛，如使“勾子”这个绊就是挑

劲，而使各种“别子”就是扛劲了。挑劲前后都可以使，如使“勾子”就是腿往后挑，而使“扒拿”则是腿往前挑的劲了。

别(图一九六)：别在跤术里是个绊子，它有一种独特的别劲。在别劲里还含着一种扒着不动、挂、拨和粘着不离的暗劲。



图 一九四

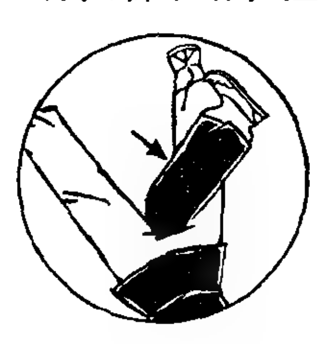
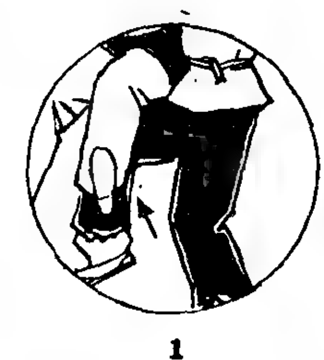

图 一九五

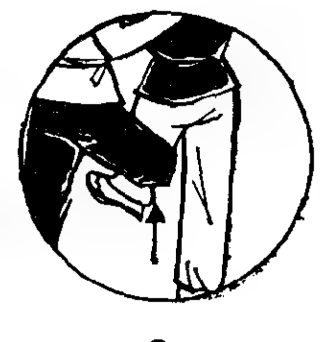

图 一九六

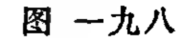
缠(图一九七)：这个绊子是中国跤术里仅有的一个进攻方法。使用时，两手上面把对方紧紧拿严，下面用一腿缠绕住对方一腿，接着猛然一弯腰(术语一闷)，借对方的挺身刹那，立即跳步、翻身、甩脸就可见跤。由于中国摔跤规定，输跤应立即主动撒手，此绊见跤是很干净、利索的。

顶(图一九八)：中国跤术有好多进攻方法都是在关键时刻抬起一腿来向对方顶击的。有时把对方勾别起来，形成两人只有一只脚尖着地的一种情况。这时进攻者还要在临见跤的刹那之间保持两人的暂时平衡，而待恰到好处时始把对方摔倒，如勾、别、装、缠都是如此。


图 一九七


1


2


图 一九八

再如顶腿这个绊子，直到自己被撮将要倒地时，借对方已力尽筋疲之机突然用膝盖一顶，反可败中取胜。

扠（图一九九）：本身也是绊名。凡是钻空隙用腿扠人的动作都叫**扠**，如扠签、大（小）得合、里刀勾，以及扒拿等也都带有**扠**人的一股子劲。由于这股子劲与其他动作的劲混到一块，因此常不被重视，如“小得合”重在扤、杓、打的劲，而把扠人的劲忽略了。

搂（图二〇〇）：在跤术里腿的动作有一种搂劲（也算刮劲），如使用合脯“搂子”，其动作很像搂柴禾那样。跤术里的刀劲也含有搂的劲头，如“里刀勾”就很明显。

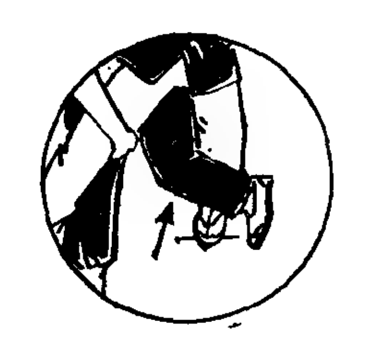


图 一九九

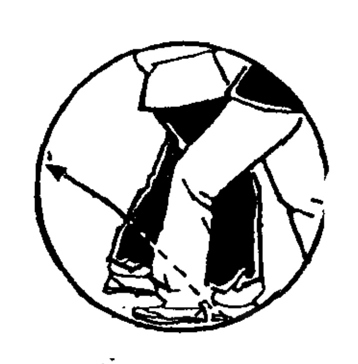


图 二〇〇



图 二〇一

勾（图二〇一）：跤术里的勾是非常明显而又常用的腿部动作，如“勾子”这个绊子只是整个用腿的勾劲，而“里刀勾”就是用小腿和脚后跟使劲。“扒拿”也是用腿和脚的勾劲。

拦（图二〇二）：似和踢是分不开的动作，俗又叫“挡”（荡），如“里刀勾”怕挡（挡腿）都是拦劲。挡也是用腿一拦，如“泼脚”、“架梁脚”等绊子虽属于踢劲，但并不是抡圆了给一脚，而是待“踢”整个绊子使到一定程度时，脚过去一拦并带有踢的劲头，实际确是腿的拦劲，善于使踢的运动员便会有这种体会。



图 二〇二

撑（图二〇三）：撑是底桩的工夫。跤术全仗两腿的撑支劲，在彼此激烈进攻之时，全靠两腿的支撑之力而不倒。最明显的就是使大拿着踢时，可以同时看到手、臂、脚、腿、腰所用的各路撑劲。尤其是独腿站立时，往往要撑擎住两人的重量。

蹲（图二〇四）：凡是往下坐腰或往后排身子都离不开蹲劲。使用矮绊更要把腿蹲下，如使“里手豁”、“倒口袋”等绊子都得要蹲下才能使得好。

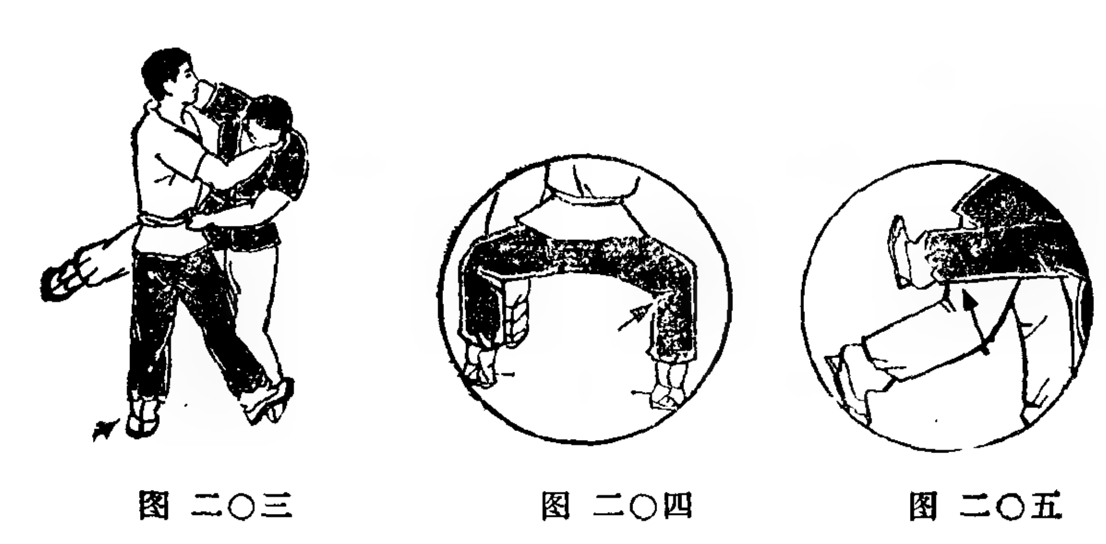


图 二〇三　　图 二〇四　　图 二〇五

扬（图二〇五）：是跤术里腿部最潇洒的一股子劲。它的劲不但脆而且使腿扬得高。如对方使“大得合”时，也可扬腿逃脱。往前可以扬腿，往后可以扬撩，往前扬踢。如“摇车脚”、“飞速子”；往后扬撩如“勾子”。

切（图二〇六）：切是一股寸劲，也是腿脚不可分的一种捆力。抬腿打腿抬得虽不高，但须有清脆的弹力。如使用“老切子”时，要把全身的劲头都贯串到使切的一条腿上。

杓（图二〇七）：杓是平挂、横挂的一种扤劲，它也叫打劲。杓劲专用在“大、小得合”、“涮葫芦”和“勾子”上。

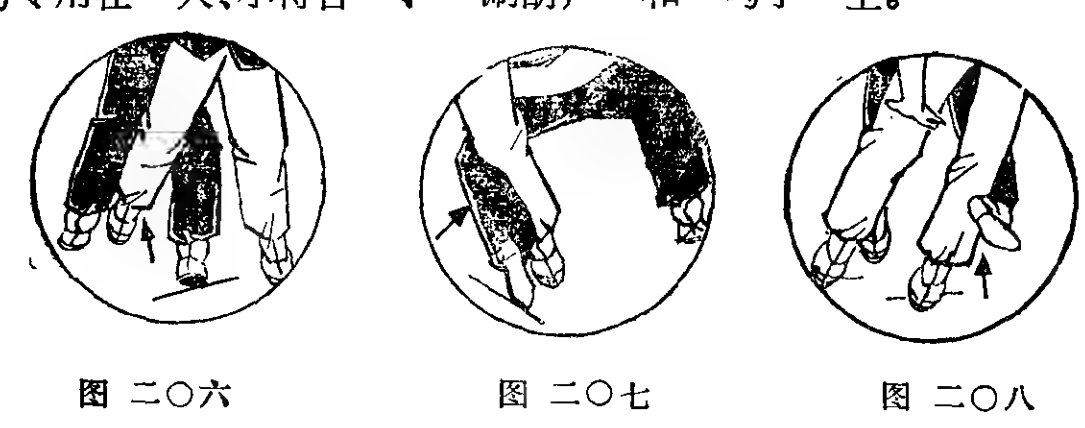


图 二〇六　　图 二〇七　　图 二〇八

判（图二〇八）：判是在后边的盘腿动作，它的用劲与搂刮和刀劲差不多，只是用小腿来搂刀对方的胫骨和腓骨之间的部位

(俗称迎面骨)。

管(图二〇九)：管在跤术里也叫搀管。凡是用腿挡住对方的腿,使他动作不便的招术都叫管。如"穿裆靠"、"管"、"蹩"等绊都是用腿管住对方的腿。

刀(图二一〇)：本身也是个绊名。刀的劲头很像使用镰刀的劲，有往怀里搂的动作，如"里刀勾"就是腿用力刀对方的腿。它的劲与搂相似只是用的地方不同。



图 二〇九　　图 二一〇　　图 二一一

支(图二一一)：在背步、填腰使"勾子"、"别子""缠刁"等绊子时，只要抬起一条腿来使绊，另一腿不但要支住自己的身体，同时还要防止对方乘机来袭。有时还要负着两个人的重量，再加上对方挣扎之力，那就不只是两人的重量了，所以跤术运动员的腿必须有力。再如使"泼脚"踢人，自己的腿也须有一定的支撑之力。

跪(图二一二)：它是化解对方踢、耙、拱等绊的一种往后曲

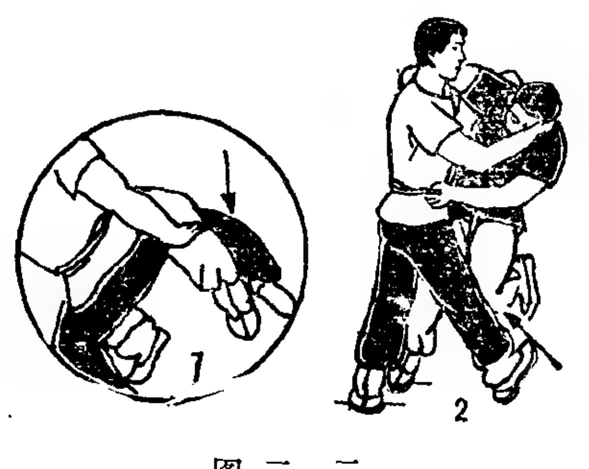




图 二一二



图 二一三

抬小腿的动作，也是补踢的前奏。另外使"小得合"就是用一种跪扤劲。

崩(图二一三)：崩腿属于一种弹力。在跤术里有很多的绊子须崩腿，如拱、揣、倒都得把对方拿好，再背步、填腰、揹头，最后用力崩腿才能见效(即拉擦儿)。

第七节　脚的动作

脚的动作有的地方和腿部动作相似，有的地方稍有差别，而也有的地方根本不同。现按一字一个动作分述于下：

踢	弹	撑	冲	管
勾	搂	杓	刮	钻
挂	别	切	抓	蹬
退	撤	拚	支	转

踢(图二一四)：踢在跤术里用法很多，如"落步脚"、"泼脚"、"架梁脚"、"抹脖脚"、"摇车脚"等等，都是用踢的劲。

弹(图二一五)：弹的力量都是发挥在脚的外侧或脚后跟和小趾的边侧部位。弹力一般是横向劲，但也有往后的一股子弹劲。往后的弹劲发挥在脚后跟。在使用揪偏门弹、垂撑臂弹或大拿弹时，一般都用脚后跟后弹。

撑：撑与腿部动作的"支"相同，图与文字解释从略。

冲(图二一六)：冲是一只脚猛向对方的一腿冲去，意思是叫

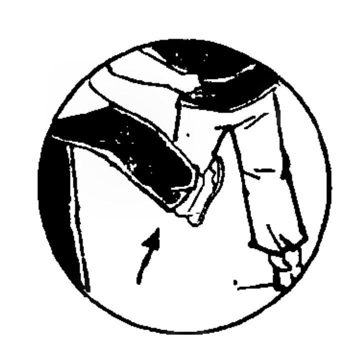


图 二一四

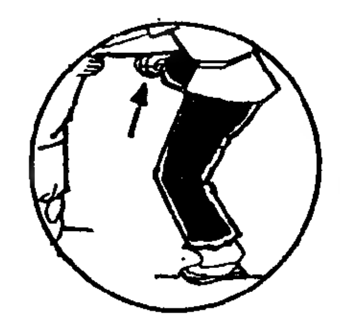


图 二一五

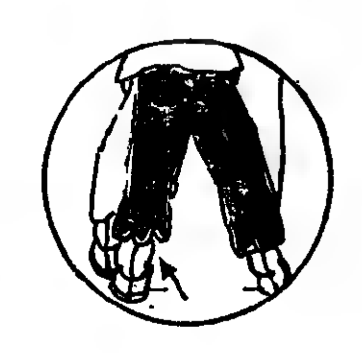


图 二一六

他抬起一躲，从而趁机踢他单独站立的另一只脚（俗谓独腿），以达到“踢”的效果，如冲踢和端踢都是使冲劲。

管（图二一七）：管常常起着绊脚石的作用，如吸的贴脚，扠扦的挂脚和趁步伸的一只脚，以及搂、别、揣、捆、撮、刮判等等的绊子所用的一只脚都是起着一种管的作用。

勾（图二一八）：勾的劲是在腿上；但这里说的是脚上的勾劲，如耙拿撮主要都是由脚发挥最大的前后勾劲，把对方的脚勾住或勾起。耙因以勾为主，故属于勾劲。

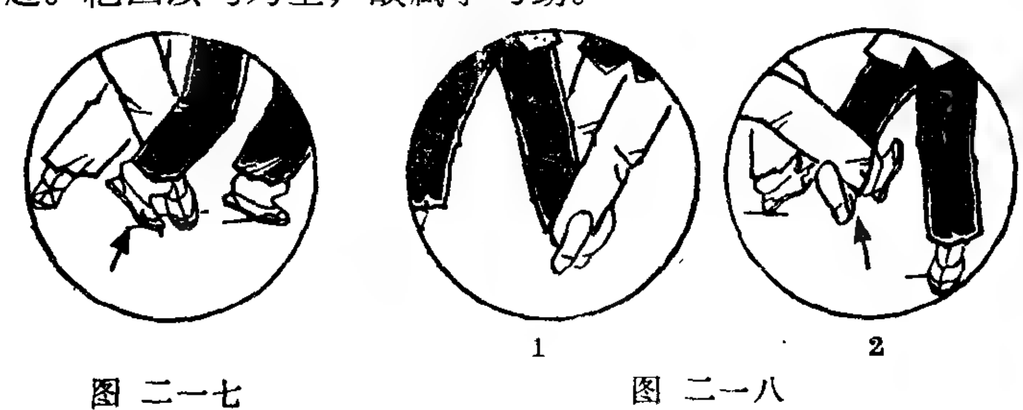
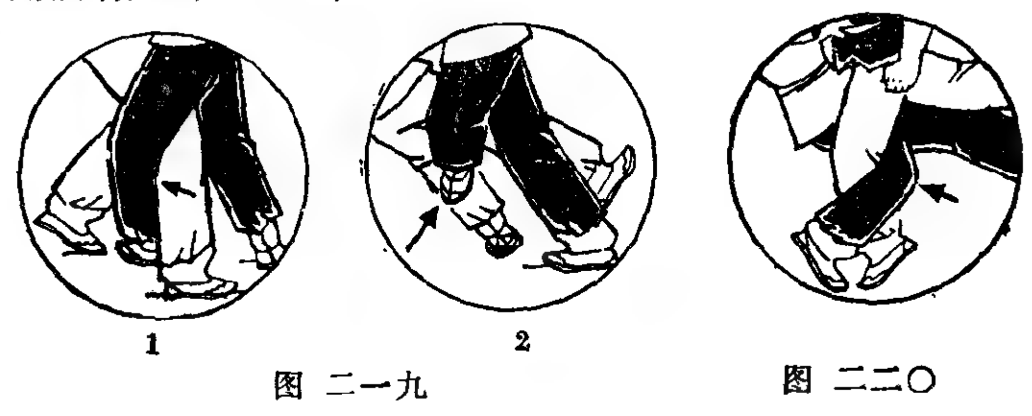


图 二一七　　1　2　图 二一八

搂（图二一九）：在跤术里也是一个绊名，它既用腿劲也用脚劲。但比较起来，脚的用力较大。另外，使用盘腿削、判、刀勾也都用搂劲。

杓（图二二〇）：脚的动作有它的一定杓劲，如“大（小）得合”、“扠签”等绊子都是腿部和腰部一起使劲往外杓。杓劲是脚心向外，而搂劲是脚心朝里，在这一点稍有不同而已。



1　2　图 二一九　　图 二二〇

刮（图二二一）：刮劲与搂劲相同，如“搂子”也叫“刮搂”，其实“裡刀勾”、“判”等绊都有这么一股子劲。刮是顺地皮刮，没有

搂子动作那么大。

钻(图二二二)：跤术里各种绊子几乎都离不开钻劲，因为它是以脚为轴，来回的钻，形成碾转动作，劲在脚掌上，如别、勾、踢、缠、崩、拱、豁、衩闪、揣、拚、磨、撤、倒等绊子只要背步填腰，都要用一只脚当轴。

挂(图二二三)：挂与管的作用相同，如别子的往起撩挂等。

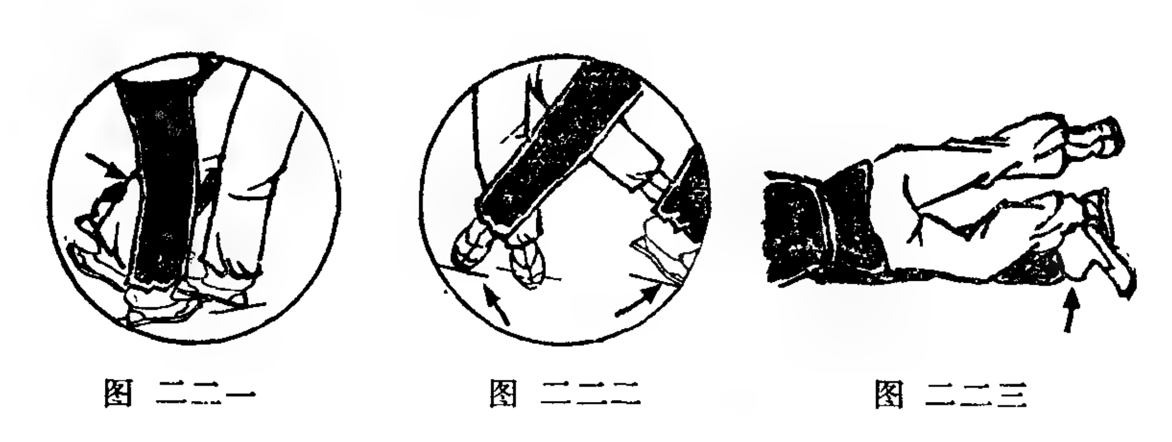


图 二二一　　图 二二二　　图 二二三

别(图二二四)：别在跤术里是一个大绊子，但是脚在其他绊子里也有"别"的动作，如"手脚别""判"已经跪下的脚(腿)也叫别。别劲与管同。

切(图二二五)：也是一个单独的绊子，如"老切子"(脑切子)的劲是上身前欺，脚腿向后蹬弹(与弹拧子劲相似而小)，脚用力切。在其它绊子里，如手豁与崩子的垫步、赶步都带有一种与切一样的力量。

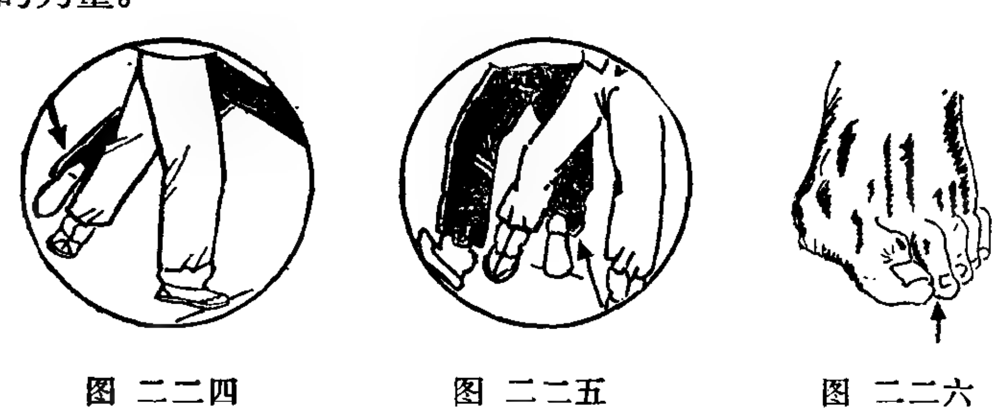


图 二二四　　图 二二五　　图 二二六

抓(图二二六)：抓在跤术里也是一种很不明显的劲，但这种抓劲是跤术的基础。跤术里有句俗话叫"底桩得有根"，也就是指

脚须有基础。底桩有根，即指每个脚趾站立都有一种抓着地皮的劲头，使对方撼摇不动(即便穿着鞋袜也可照样发挥抓力)。

蹬(图二二七)：蹬在跤术里是一种不明显的劲；但它在许多绊子里起着一定的作用。例如在使用鳖、切、崩、豁、缠等绊子时，无论是格蹬步或跟步都必须在绊子使到家时脚跟要用力蹬才算绊子使得严，见跤也才会干脆。

退(图二二八)：退的动作是脚根后移，它的力量比蹬、踹、踢似乎弱些。这里说的退实际就是背步。背步在跤术里用的地方很多，填腰的绊子都须要背步转腰。背步也就是由一只基腿向后斜退一步，帮助腰部扭转的一种动作。背步实际是退步，也就是俗说的败步。

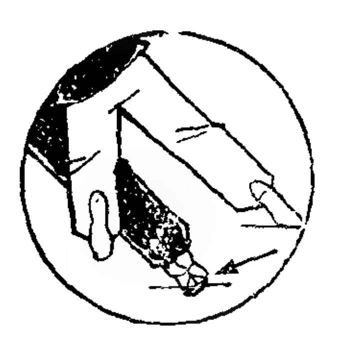


图 二二七

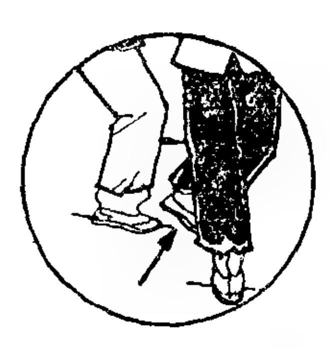


图 二二八

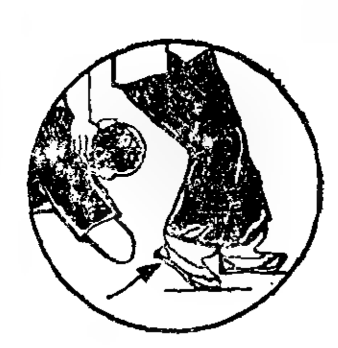
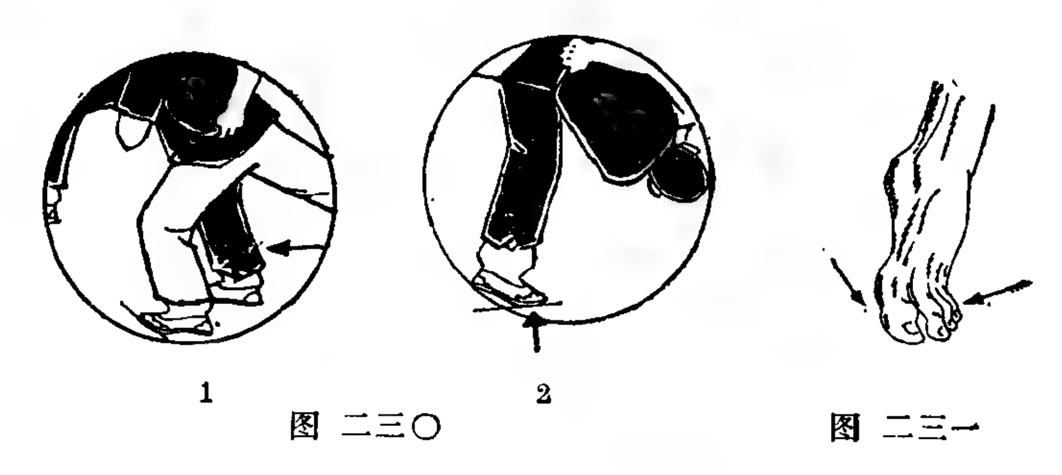


图 二二九

撤(图二二九)：撤与退意思相同，实际是不一样的。退是背步，譬如面向东站立，还要向东斜跨再退一步，借此把腰扭过来(仅退一步)；而撤步则为面向东而往西直后撤，既不回身也不斜跨，是直接往后撤步(一步以至若干步)。如"权闪"和"磨"的大撤车轮步以及使用踢这个绊子赢跤之后，踢起的脚一落地，也带有一种撤劲。另外，在使用"蹴"，"搂""拄"这几个绊子时，非得撤步才能见跤。要注意有横撤步和后撤步。如使用"磨"与"权闪"的车轮撤步时，都是弧型步，它对最后赢跤起着决定性作用。

搿(图二三〇)：搿主要是靠脚部的拨挡力。拨挡是以整个脚作轴，而不是专用脚掌当轴。使搿时，脚的弹碰力量短而硬（即脚后跟的横撞劲）。

支(图二三一)：支是在脚尖上用劲。它除了经常支撑着身体



1　　2

图 二三〇　　图 二三一

以外，并在双方摔起来时还要担任着加倍的重量。这种支撑之力虽很短暂，但非常重要。如使“勾”、“别”在恰到好处时，两人三条腿离地，只以一个脚尖为轴心支撑着两人身体的重量，以及互相所使用的气力。例如“揣”、“拱”等绊子也都须要足尖崩支之力。

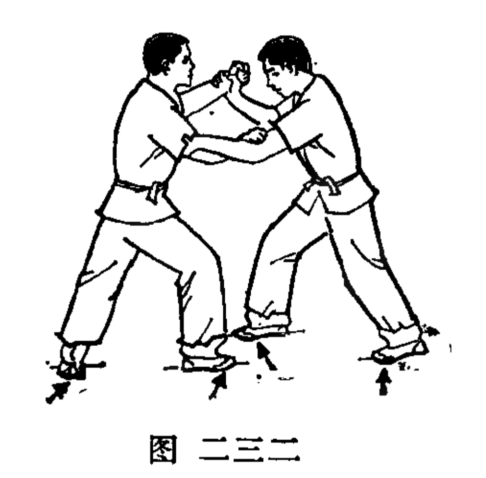


图 二三二

转（图二三二）：以上说过的辗、�等，它们都起着枢纽作用。身体转移方向时起作轴的作用。拗、辗都是就地辗转，活动范围较小，而“转”是脚部的另一种劲，其活动范围要大些，它有盘旋的一股子劲。如二人互摔时，彼此周旋对转，脚所走的步都是圆的，不是东西南北正面直走。除了要走圆形步法外，又要由实腿支撑着虚腿，虚腿保卫着实腿。这种盘旋着转走的劲与日常走路和辗、拗之劲大不相同，它是一种所谓脚底板的跤劲。

第八节　腰部动作

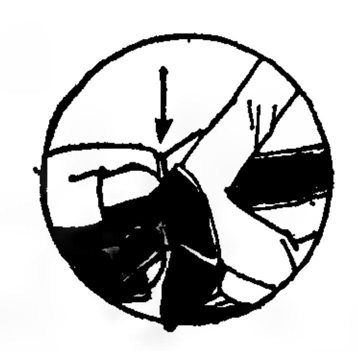
腰为人体的主干，它支撑着人体的重量。腰要是发死，人走起路来就显得很僵涩。如果对于腰部锻炼下过工夫，那就显得分外灵活利索。摔跤动作的好坏主要决定于腰。如果腰部的工夫有了基础，各种绊子都会运用自如。由此可见，腰部的锻炼是非常

重要的。昔日摔跤名手说："……要打算把跤撩好，得有'转环腰'，好比拴牲口的铁练，可以来回灵活转动。"现在按腰部各种常用的动作用单字分别叙述如下：

长	拱	涮	弯	填
坐	换	直	撤	跟

长腰(图二三三)：长腰是跤术里的术语，即伸腰的动作。跤术里有好多绊子需要长腰才能使得恰到好处，如拶桩、勾子、别子、外手豁等都须长腰。练这项基本功可以经常抖皮条。它的大四步等动作都是专练背步长腰功夫的。

拱腰(图二三四)：这个动作不单纯是属于腰部的劲，还有臀部的拱力。两人对摔起来，只有把两股拱力合而为一才能把对方耍起来。最明显的如揣、拱、倒等绊子都用这股子劲。



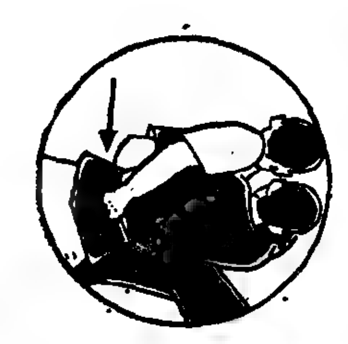


图　二三三



图　二三四

涮腰(图二三五)：在跤术里常说"谁走头里谁赢"。涮腰动作一般是在甲已经走在前边或已背步，填过腰来正要使勾、别、揣、拱、缠之类的绊子的刹那，乙一涮腰反跑到甲的前边。这时甲再背步、填腰，乙仍涮躲自如，使甲形成进攻不得。由于乙腰部功夫过硬，经此两涮反变守为攻。俗说的套胯、抢胯、滑胯、偷腰都是这股劲。

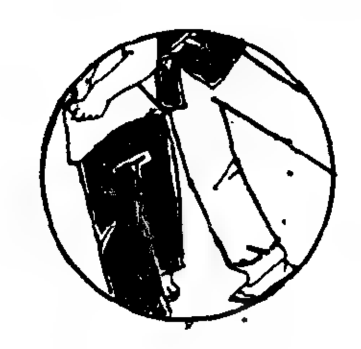
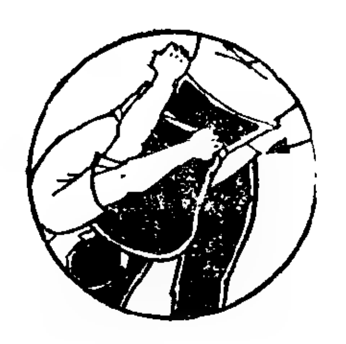


图　二三五

弯腰(图二三六)：弯腰是跤术里常用的动作，只要一出架，跤架就略带弯腰(可称为小弯腰)。若要使起绊子来，有的还须要大弯腰，如揣、拱、倒、勾、别等绊子，最后都须大弯腰。弯腰与拱腰有连带关

系，都是一股子劲；但练习走跤架的小弯腰则与拱腰不同。

填腰（图二三七）：就是扭转腰的动作。填腰与背步是分不开的，要想填腰必须先背步。填腰是一种扭转劲。



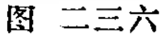
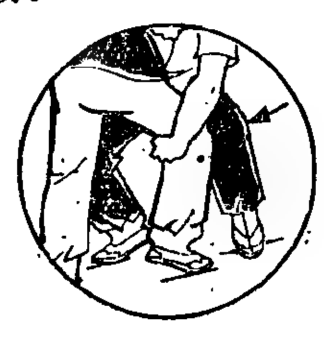

图 二三六


图 二三七


图 二三八

坐腰（图二三八）：坐腰与腿的下蹲是分不开的动作，有些绊子必须坐腰始能见跤。如“里手豁”、“小得合”、“钻扛”、“穿裆靠”等都须要腿下蹲、腰下坐才能奏效。坐腰也有时叫做“打坠坡”。如甲把乙揹在身后，乙由于一憋气，腰往下一坐，遂形成打坠坡的样子，因而没有输跤，这就是“扠签”、“吸”、“判”、“憋”等绊子的形成。

换腰（图二三九）：本来腰是往前使劲，但在对方意料不到时，突然改变方向，这叫换腰。换腰是为了使绊子。例如先使“挢”，而中途又变为“摇车脚”；本来使的是“拱”，猛然改为“回马杓”；原来使的是“跑勾”，中途又改为“捆腿”。再如使用“装”这个绊子，待把对方抱起来时，身子竭力往后仰，而突然一换腰就把对方扔倒在侧前方。


1


2

图 二三九


图 二四〇

直腰（图二四〇）：即是挺腰。在跤术里有些绊子也须要挺腰才能见跤。如各式各样的"踢"、"缠翻"、"撑抹"等都须要挺胸、直腰，绊子才能使的恰到好处。中国跤术变幻很多，有的是由直腰到弯腰而赢，如"装"；有的是由弯腰到直腰而胜，如"撑抹"。

撤腰（图二四一）：与坐腰略同；但也有区别。坐腰只限于由上而下坐，而撤腰在于由前而后撤。撤腰是随着后退的大车轮步而转撤的，如使"磨"这个绊子时，就是脚往后大撤一步（以至几步），腰始终是随之而撤的。



图 二四一



图 二四二

跟腰（图二四二）：是腰部前跟的动作，如解破"勾子"就须跟腰、欺身和揙膀。使用"大得合"、"搂子"、"搀"、"管"、"蹩"、"捆"等绊子都要跟腰，绊子才会使到家。跟腰是很不明显的动作，不注意便察觉不出来；但没有跟腰的劲，许多绊子就不能使严。

以上所介绍的腰部动作还不够全面，倘能在每个绊子上下功夫，便可以临时运用自如，同时也能找到很多腰部的独特劲。

总之，在跤术里腰是最重要的部位，讲究粘、连、绵、随，其伸缩性很大。要想作一个出色的摔跤运动员，必须加强腰部的锻炼。以上提的是摔跤运动员腰的各种劲，但跤术中最忌讳就是"掐腰"（也就是"折腰"）。

第九节 头部动作

头在互摔时虽是总神经中枢，除了见景生情，随机应变，以及支配一切动作外，它还对肢体动作起辅助作用。在跤术里每一个绊子中，头起的作用如同准星一样。每到千钧一发之际，总由头劲动作来作定局，如“勾”、“别”、“揣”、“拱”、“缠”之类的绊子，非通过最后翻甩头脸或用力捎头才能见跤。头部在跤术里的主要动作大约分为以下十种：

靠	仰	低	甩	捎
扽	抗	枕	顶	翻

靠(图二四三)：在使用“勾”、“别”之类的绊子时，必须要用臂夹着对方的头。在使得恰到好处时，便形成两人头靠头，这样才能有力地说明拿的严(底手拿的紧，上手夹的结实)，赢跤才能有把握。例如使“穿裆靠”时，是否靠得紧、靠得有力，这都要依仗头和肩的动作。

仰(图二四四)：跤术有时需要仰头，如使用“踢键”、“装顶”这两个绊子时，必须将对方抱起来，自己先往后倒，并把头仰到家。然后一换腰(一转腰)，就把对方摔在地上。另外，如卡腰穿腿、穿裆靠以及其他相似的绊子，都须在关键时刻用力仰头。否则虽然也能见跤，但不会很利索。

低(图二四五)：在跤术里有的绊子须要低头，如使用“揣”、“勾”、“人”等绊子，都须要深深低头，几至低到最大限度。



图 二四三



图 二四四



图 二四五

甩（图二四六）：跤术里的甩头，一方面是帮助使劲，另一方面是提醒。在这种情况下，已经占百分之八十要赢跤。譬如使一下“捌豁”、“踢”之类的绊子，都须使用甩头。因为头稍微一甩，就会牵制全身。在两者对摔时，上手和底手都拿得很严，头再一甩，绊子就会发而必中。

揹（图二四七）：揹头与低头好像区别不大，只是揹头动作很小，活动的限度只是由下颏揹到颈项为止，几乎看不出头在动。如使用“掏”、“大得合”、“错腿”、“里刀勾”、“刮搂”等绊子，都须有揹头的动作。使用“揣”、“拱”等绊子时，在大低头、崩腿拉擦的动作中，也套有小的揹头动作。



图 二四六



图 二四七

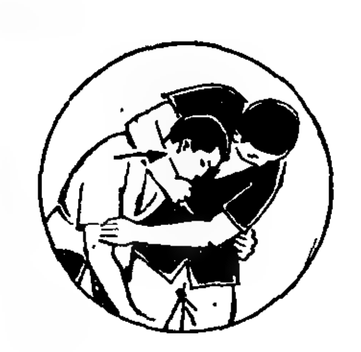


图 二四八

扽（图二四八）：俗语管“抽”叫“扽”。在跤术里有“反夹脖”。这里所说的“扽”主要是脖子已被对方夹住。头既被对方夹住，从表面上看是输了手，但也可反过来利用它当作一把手，借扽头而把对方弄倒，或使自己的稳定角增大。总之，能借扽头而转败为胜。

抗（图二四九）：抗在跤术里常用的不是单独头的动作，而是肩与头的联合动作，甚至要连脖子一起使劲。若单独用头使劲，那就是“枕”或“顶”劲了。如使“鳖”和“捆”两个绊子，双手都拿着对方，这时用头抗对方总比用手去推对方的头来得便利。如能运用这股子劲，就会发挥更大的力量。

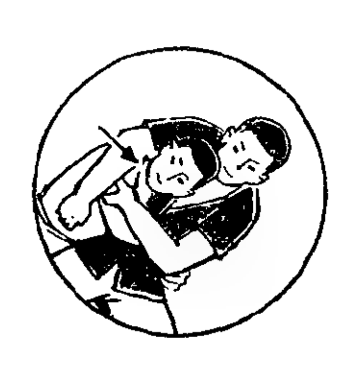
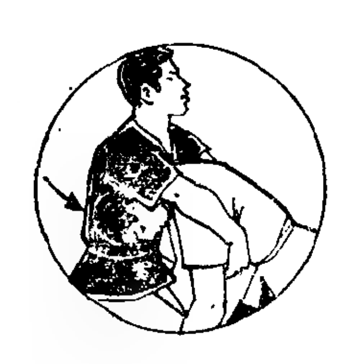


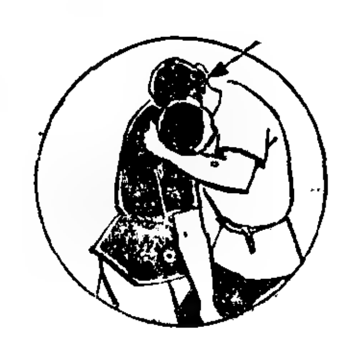
图 二四九

枕（图二五〇）：在双方互摔时，互相揪拿之后，头在上方如枕枕头一样的动作都叫"枕"。主要是运用头的枕力来辅助绊子发挥效用。如使"蹩"、"靠"、"勾"、"别"、"豁"等绊子时，除要强有力地甩头外，还要使劲用头来枕在对方的头上，这样手即在揪拿方面占了优势（指已背步填腰）。而头再用力枕压下去，无疑又能增加很大力量。

顶（图二五一）：在跤术里，有时为了使对方拿不顺手，也用头来顶撑着对方的肩头，或两人互相头顶头，这样对方就较难欺进身来。真正用头顶的绊子很少，除"搂撞"而外几乎没有。现举的图例是双拢腿，劲发于头和肩。


图 二五〇


图 二五一


图 二五二

翻（图二五二）：翻与甩的动作不同。在使用"手豁"、"手别"以及各种"踢"、"缠"等绊子时的用力回头叫甩；而在使用"穿裆靠"、"装顶"、"卡腰里穿腿"都须仰和翻的动作。

第十节 臀部动作

臀部与腰部是相连的，只要腰部有动作，臀部便要随同动作。但仔细分析，臀部有它单独的动作。凡是填腰、背步的大绊子都须要臀部用力始能达成。现将常用的几种臀部动作按一字一动作介绍在下面：

弹　　撞（拱）　　坐　　排　　翻

弹（图二五三）：跤术中有时利用臀部的弹力，如使"揣"、

"拱"之类的绊子，只要把人拱起，对方的小腹一触到臀部，就须用臀部立即把对方弹起、颠开。臀部的弹力是由揣头、崩腿、拉擦的牵掣和辅助而发挥出来的。但臀部的本身确有一种寸劲与脆劲。

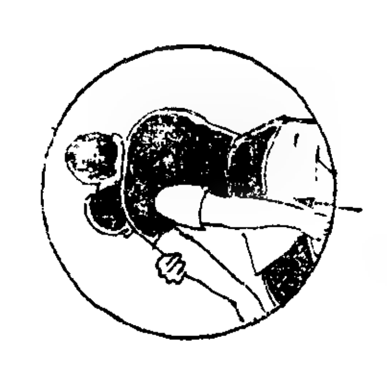
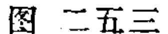



图 二五三

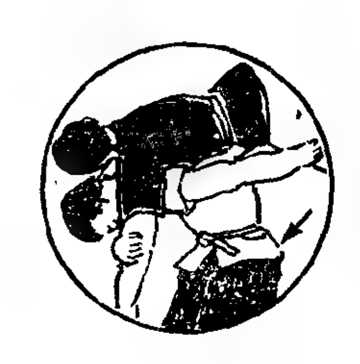


图 二五四



图 二五五

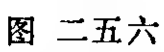
撞(拱)(图二五四)：按各种属于填腰的绊子，无论抬腿与否都离不开臀部的撞劲。撞劲是很大的，它把全身的力量都集中到腰、胯、臀之间。只要背步填腰恰当，把对方要起摔倒是完全可能的。但要明白其中含有弹和撞劲，没有弹撞劲，力量就发不出脆劲。

坐(图二五五)：在跤术里的坐是一股子蹲劲，如使"穿"、"里手豁"、"托豁"、"撑抹"、"撕裆"等绊子都得下蹲。但在要输跤之时也可用它来解脱。如甲已经把乙拿得很严，并且已背步填腰，将要使成"揣"、"拱"之类的绊子时，乙在甲身后使一坐劲(俗谓"打坠格噜")，甲的绊子就很难使成。这时，乙在甲身后可以使"吸"、"判"、"扠签"、"磨"、"搧"等绊子，从而来个败中取胜。

排(图二五六)：(音迫)。排劲与坐劲相似，但不是由上往下坐，而是含有一种退扽(褪)的劲，多是平着往后下方使劲。例如使用"磨"就须大力往后排身(有一种纵劲)。

翻(图二五七)：也是臀部的一股子劲，如腿在使"勾"、"别"等绊子时，待背步、填腰甩脸时，全身几乎要翻个个。此时臀部




图 二五六

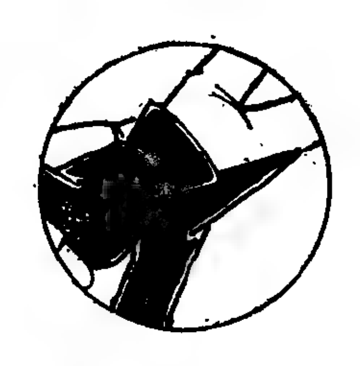


图 二五七

除不能拱、弹、撞而外，还要用力翻。总之，凡是使用填腰的绊子，臀部都离不开拱、弹、撞、翻各路劲。

第六章　各种跤绊类型和动作分解

本章介绍中国跤术的主要招术(包括进攻反攻与化解)，其中既有绊子，也有两手的揪拿动作。为了便于记忆和查找，均按音韵排列次序。每个招术都以各该绊子名称(传统名称)的一个字作为简单名称。但其中也有个别绊子如大、小得合暂称为“打”(这是传统称法，是打腿的意思)。

本章所列的跤绊均有解破与反攻方法，借以形成互相克制的一元化。日常如能背诵熟练，用时便可按字查找。

一、踢35种　别(包括手别和手脚别)32种　捞9种

勾7种　揣9种　撮12种　捆3种

二、切7种　蹩3种　缠2种　耙9种

拱(包括入和揾)8种　崩2种　刀4种

三、肘2种　拉1种　撮1种　欺1种　扒1种

弹5种　拄1种

四、豁6种　打(包括大、小得合)8种　装2种

掰3种　披1种　挡2种　削1种

五、拟(拟扦 拟闪)4种　穿2种　拧1种　掀1种

躺1种　垂1种　抹2种

六、捂(即拍腿)2种　吸2种　咬(正咬、倒咬)2种

搧2种　靠3种　撒(音萨)1种　杓(音芍)1种

七、撕1种　磨2种　摔1种　刮1种　搂3种

涮1种　挤1种

八、管3种　掐1种　拢1种　折1种　倒2种

撽1种　掏3种

九、骑1种　　错2种　　抹(ma)1种　　拨1种
　　捞1种

由于在见跤前，双方劲头不一样，因此倾倒方向也不一定那么固定。至于所分的各绊的摔倒方向，也只是大体情况。现按三类分列如下(亦按韵排列)：

后倒类：撮、捆、切、鳖、缠、拉、欺、装、掰、削、耙、躺、咬、靠、磨、拍、打、搂、涮、捞。

前倒类：揣、崩、弹、豁、扠(扠扦)、挂、穿、垂、骑、揾、拱、倒、吸、搧、刮、披。

侧倒类(包括滚倒)：踢、别、肘、掰、拧、抹、撒、扠(扠闪)、挤、拨。

第一节　踢　类

大拿踢(图二五八)：大拿踢也叫泼脚。

甲右、乙右，顺架。

揪拿部位：甲揪乙大领和小袖；乙揪甲大领和操带。

简略要领：按、冲、挣、踢、亮。

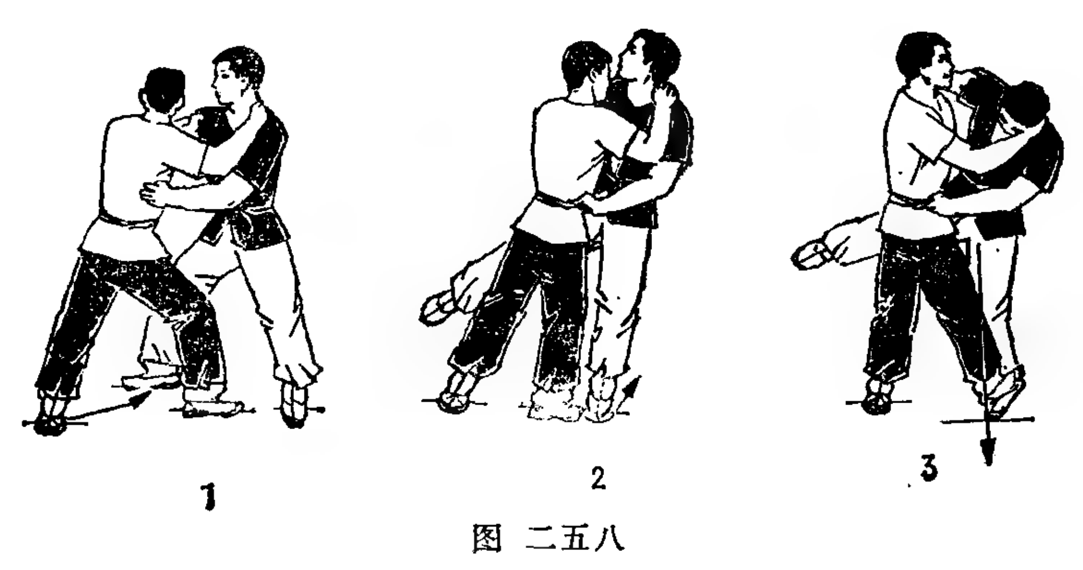


图　二五八

大拿踢是最常见的踢法。袖和领两把着力点的距离要适当。它的踢法有两种：一种是上步进行踢；另一种是拉对方往前上步

踢。甲使用时须先按乙。待乙犟劲时，立即上步冲开乙脚。紧跟上把用力挣拧。下面踢挡乙的踝骨侧方。最后翻把扭身一亮，乙由于被甲的按、冲和挣力所控，上体势必由倾斜而使一脚悬空，再经甲的踢挡，就会因不能支撑而翻倒。

化解方法：在甲冲时，乙松腰向甲后方欺。

反攻：在甲冲腿时，撤步挣踢甲的底桩，或参看“欺”的图解。

架梁脚（图二五九）：架梁脚也叫架拦脚、架臂踢、搀踢。

甲右、乙左，顶架。

揪拿部位：甲揪小袖，轻扶乙肩（中间变手）；乙揪大领和小袖。

简略要领：揪、撤、搀、踢、让。

架梁脚是技巧性很强的绊子，很明显地可以看出它是借劲使劲的招术。在刹那之间可使对方产生错觉。甲揪袖的一把手先猛往下一拉，似要使用揣别。这时对方势必夺臂直腰，甲可立即上手扠入乙腋下用力搀架乙臂，同时踢挡乙的底桩。乙由于产生错觉，在甲揪拉袖时会做夺臂动作，这时甲可乘机借劲搀臂把乙上体向斜侧架起，又经甲下面踢挡，使乙头重脚轻，向前扑倒。

化解与反攻：在甲才搀踢时，乙立即上步往甲裆中欺甲的底桩（可参看欺的图解）。



图 二五九

搵带架梁脚（图二六〇）：

甲右、乙右，顺架。

揪拿部位：甲揪乙大领和小袖；乙揿带揪小袖。

简略要领：撥搀、掀、踢、让。

甲使撥带架梁脚是有意识地给乙一个错觉。甲撥带，乙不甘心叫甲撥开，一定要欺身和增加手劲。甲就在此刹那之间，立即把臂扠入乙揿带臂的腋下，猛往起一搀，同时揪袖的底手用力托送，趁乙身斜之际，脚踢乙的底桩。乙因甲一撥带造成错觉，揿带的手越加用力，这时甲的撥搀、掀、踢、让各路劲一齐到来，乙因防不胜防而折倒。

化解与反攻：在甲撥带搀臂时，乙向甲后上步挤甲的底桩（参看挤桩图解）。



图 二六〇

重腿踢（图二六一）：重腿踢也叫重腿泼脚。

甲左、乙右，顶架。

揪拿部位：甲揪一把直门，推避乙臂；乙散手尚未揪抓。

简略要领：错、撮、按、踢。

重脚踢是使对方一时想不到的一种踢法。甲揪到直门后，配合推按乙臂之手。紧错（斜推）乙的上体，同时脚用力撮管乙，使乙误认为是撮窝，必定要抽逃被撮之脚。这时甲可利用这一时机，在乙抽出腿来悬而未落时，迅速回揪上手并踢乙的站桩。乙由于未料到甲所要踢的是自己的独腿，以致被踢翻倒。

化解与反攻：在甲开始错、撮、挤时，急速转体使耙（参看

大全想图解）。

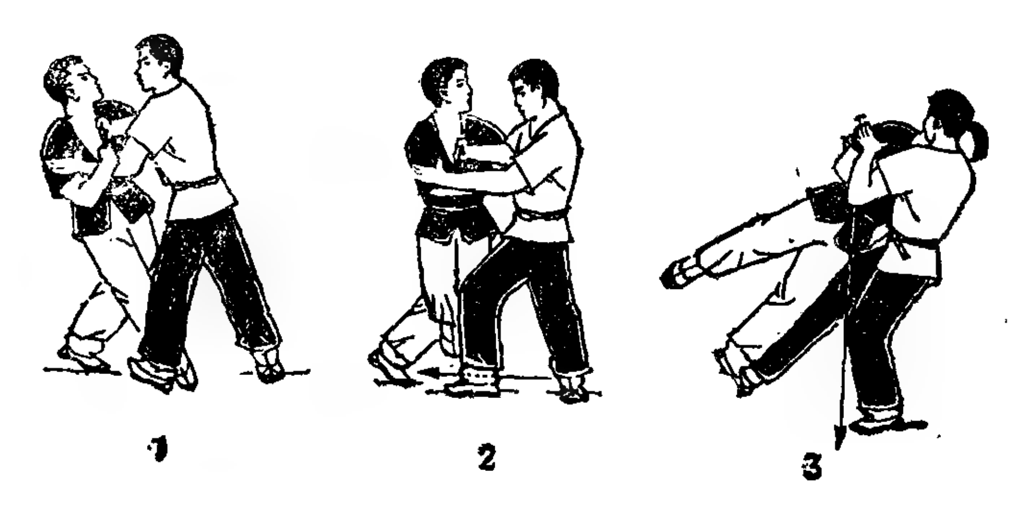


图 二六一

捌手泼脚（图二六二）：

甲左、乙左，顺架。

揪拿部位：甲揪乙大领，底手现找；乙揪甲偏门，底手现找。

简略要领：揪、捌、横、踢、亮。

捌手泼脚含有圆、撤、撕、空等几股劲。甲握住乙揪偏门的手可先假做挺胸动作，乙误以为甲要崩手使汫，遂即用力屈臂以堵化甲的拼力。但却没有想到甲的虚招就是为了使乙屈臂欺身。此时，甲捌住乙揪门的手使用圆横的撕力，上空下踢，使乙防不胜防而侧身翻倒。

化解与反攻：在甲正要踢时，乙上步裹手踢甲站桩，形成裹



图 二六二

手泼脚（参看裹手泼脚图解）。

裹手泼脚（图二六三）：

甲右、乙左，顶架。

揪拿部位：甲揪乙偏门攥腕；乙揪甲小袖扶肩。

简略要领：拉、裹、圆、踢、掰。

甲猛往怀里揪乙偏门，乙误认甲要使偏门泼脚，而立即冲欺甲的站桩。此时，甲揪偏门的手反而回卷，而其底手又改为上手，用一股圆劲迅速抱搂住乙的脖项，并使足掰劲。使乙的上体形成歪斜不支的姿势。甲可趁此机会立即踢乙的前桩，乙由于失策，不由得要跟随甲旋转，侧倒。

化解与反攻：在甲才裹踢时，乙立即横脯撑捌，并踢甲的底桩，形成捌手泼脚（参看捌手泼脚图解）。

注：捌手泼脚与裹手泼脚互相克制，成为一元化的招术

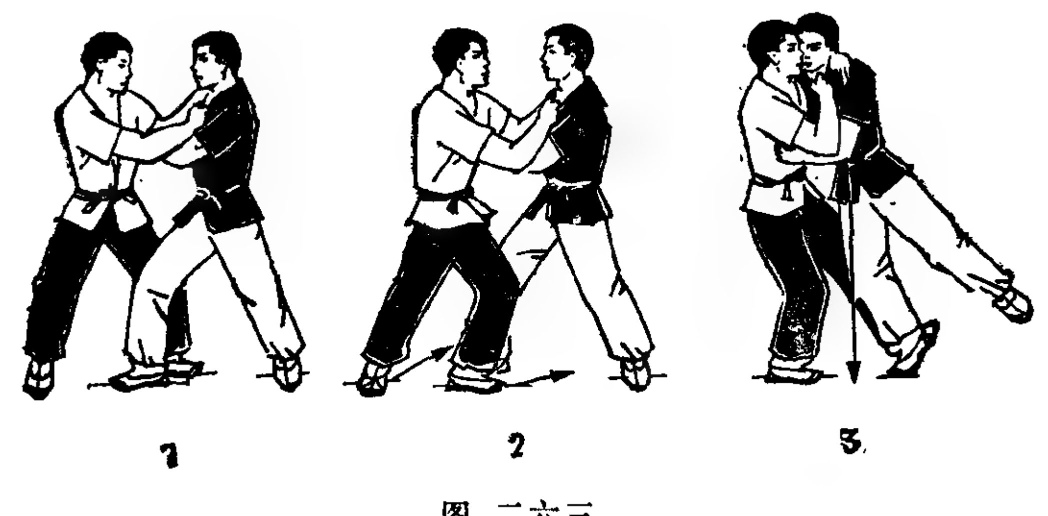


图　二六三

倒脚（图二六四）：倒脚也叫（元宝脚或羊尾巴坠）（羊尾巴坠一般揪后契或偏岔）。

甲右、乙左，顶架。

揪拿部位；乙揪甲大领；甲锁乙腕，操偏带。

简略要领；锁、捅、拚、拉、踢。

“倒脚”是拚过来由后给对方一脚。先拚是给踢准备条件。拚在前是为了把对方脚步搞乱，使对方出现落步而后踢。但甲要借

乙不愿往前栽扑。而还在往后坐劲的余力下，手要用力翻把向后坠拉，并用脚踢乙的后脚跟。使用这种踢法，在见跤时往往乙臀部先着地，臂腿朝天，像个元宝，故又叫元宝脚。倒脚与拦门脚正前后相对，都是借掰劲而进招。

化解与反攻：在甲正跳脚掰时，乙速向后齐步欺甲的站桩，或向前上步使蹚耙（参看蹚耙图解）。

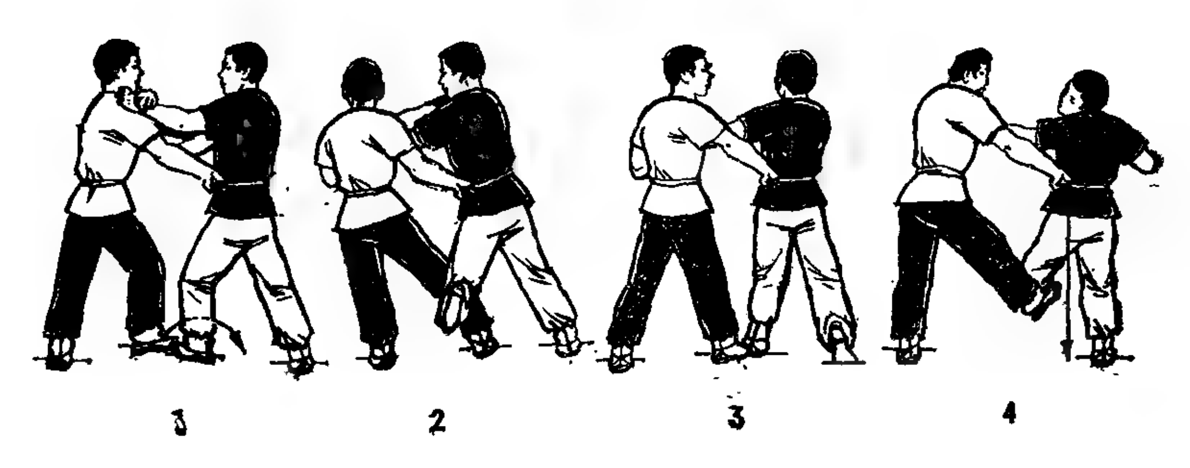


图　二六四

攒手泼脚（图二六五）：

甲左、乙右，顶架。

揪拿部位：甲揪乙偏带；乙圈甲臂。

简略要领：揪、挤、攒、提、踢、亮。

“攒“有寄存起来的意思。攒手踢就是把对方的一支手固定在一个地方，使它动作不便，以利于自己进招。开始时，甲揪乙带，乙为了不叫甲得心应手，用臂来圈甲臂（圈就要超过侧带往中心揪把）。这样对甲使攒臂反造成有利条件，甲只要一上步挤胯，乙臂就被甲的胯、胁、臂牢牢挤住，难以抽出。此时，乙要设法抽出臂来，而甲借乙抽臂、挺腰气力上浮时，猛然转身提带，同时抬脚拦踢乙的外侧踝骨，使各路劲合而为一，把乙抖扬旋转倒地。

化解与反攻：在甲才要踢时，乙立即滑动跪腿，欺甲的底桩，形成欺挤（参看欺和挤桩图解）。

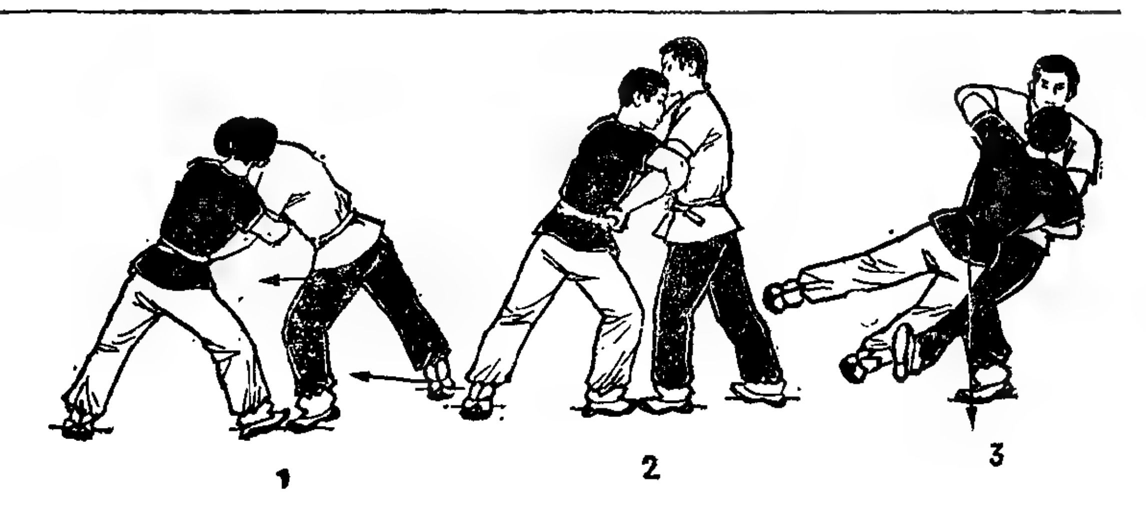


图　二六五

冲踢(图二六六)：冲踢也叫揆带踢。

甲左、乙左，顺架。

揪拿部位：甲揪乙带和小袖；乙揪甲大领和小袖。

简略要领：冲、撑、踢、亮。

使用冲踢时，拿把的距离要大些，这样便于把对方撑起。它是身高力大者便于使用的好绊。甲揪住乙带和袖(领)，与腿脚的动作配合一致，猛发暴力圆拉，同时用腿冲入乙裆中，借乙犟劲之时，顺力往起挣提。待乙身歪脚起时，伸腿踢贴乙的踝骨外侧。这时乙经甲圆拉，并把自己前桩挣冲起来，身体已失去站立平衡，而唯一站立的独脚脚尖又被甲给挡踢住，以致由倾斜而翻倒。

化解方法：在甲才冲踢时，乙拧腰向甲后方压臂、亲腰、形成挤桩(参看挤桩图解)。

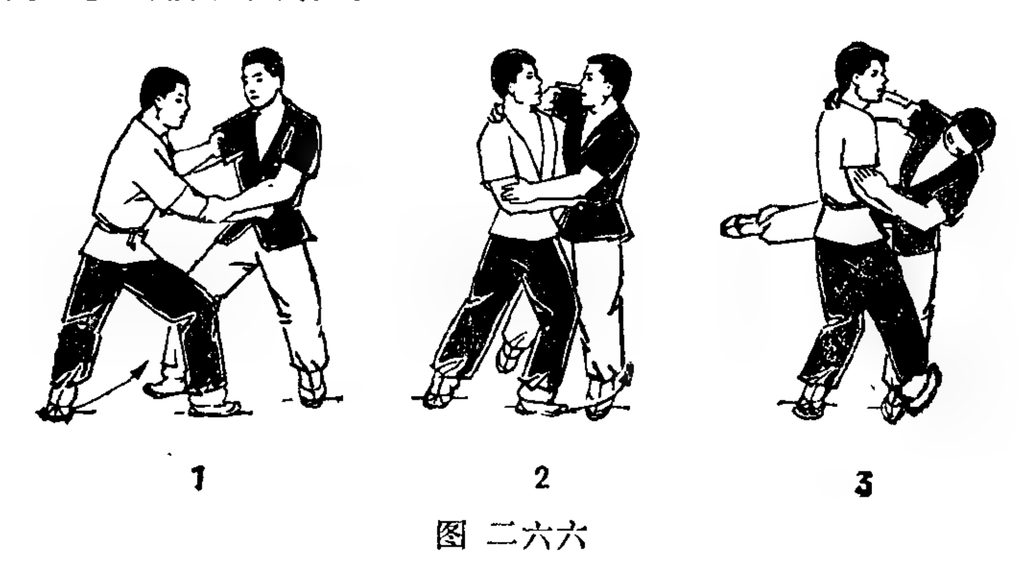


图　二六六

弹踢（图二六七）：

甲右、乙右，顺架。

揪拿部位：甲揪领、搂带；乙揪领、扶臂。

简略要领：拿、弹、挣、踢、亮。

未踢先弹俗谓之"问"，好像是告诉对方要使踢。但它既使对方警惕，而又起到冷不防的作用，因它是踢的前奏。弹踢起落的动作很快，是用底桩踢前上步的捎带动作。弹踢一般仍须上把先按，在对方一犟劲时，即可借劲使劲进胯、上挣、下提，脚同时踢挡，利用双把拧、捅、亮，使对方身倾斜而翻倒。

化解与反攻：在甲才弹时，乙立即上步使欺（参看"欺"的图解）。

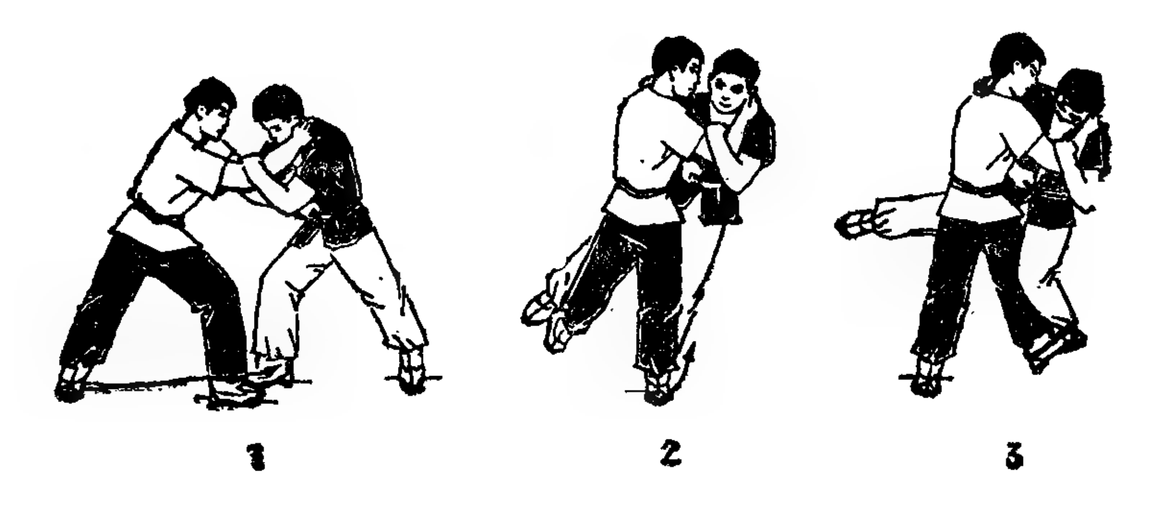


图 二六七

扠手泼脚（图二六八）：

甲左、乙右，顶架。

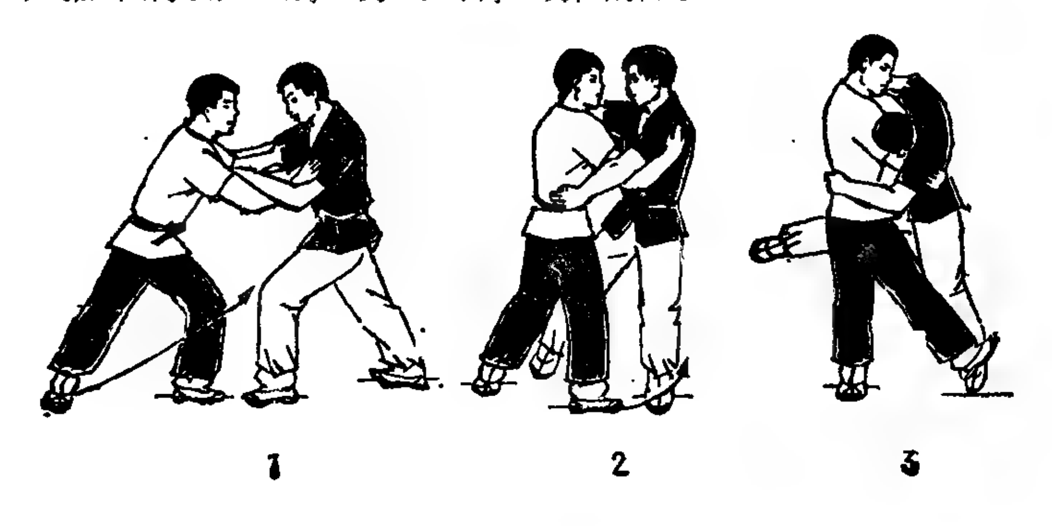
揪拿部位：甲揪乙小袖，上手不固定；乙散手尚未抓把。

简略要领：捅、扠、撤、踢、让。

扠踢在跤术里充分利用着圆轮力学。一般的踢是拿着对方大领用挣、扬、拧、亮各路劲，而扠踢是用圆、撤、扠、空、闪等各种力量。例如甲使用这种方法时，在拿到了乙的袖后再找上手。扠乙臂是接迎动作，还要马上撤滑下来（如同撤梯子一样），底手要在见跤时形成由上往下的捅、按动作，同时用脚踢贴乙的后

桩。乙由于臂已被甲抄扠，身体就已倾斜，在此同时又经受甲拿袖的捅、按，已形成头搂脚悬的状态，再加上甲脚的拦挡，以致向前翻倒。实际扠踢就是带踢的扠闪。

化解与反攻：在甲才扠住臂时，乙立即冲步横甩被甲揪扠之臂，推甲肩侧使用拦踢（参看拦踢图解）。



1　　2　　3

图 二六八

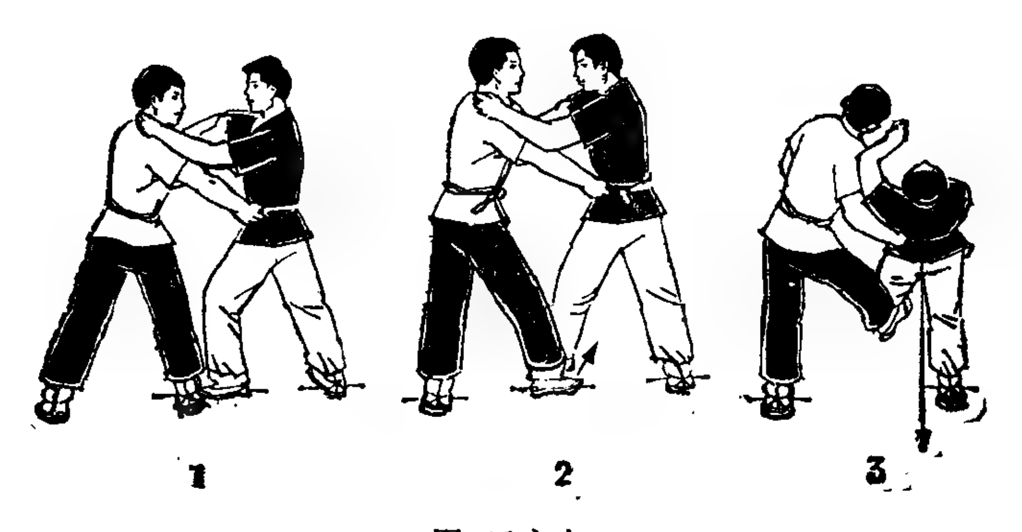
落步脚（图二六九）：

甲右、乙左，顶架。

揪拿部位：甲揪乙的小袖和偏带；乙揪甲的大领和小袖。

简略要领：揪、拉、捅、踢、让。

在两者对摔时，最忌讳的是落步。不管哪方走出落步，对方必要立即进招。但进招时，只有“踢”来得最快。发现对方落步，



1　　2　　3

图 二六九

哪怕上把来不及使十成劲，只要踢的部位对、时间快，就会很脆快地见跤(踢个四平)。图乙的落步被踢就是这样形成的。

化解与反攻：在甲正踢落步时，乙立即跪腿使补踢(参看补踢图解)。

搀踢（图二七〇）：俗名蹚河(出脚慎重、敏捷，似蹚河一样)。

甲右、乙右，顺架。

揪拿部位：甲捆乙臂；乙捆甲臂。

简略要领：接、搀、推、踢、让。

中国跤术有句俗语："谁走在头里谁赢"。在捌臂搀踢这个绊子上，对上述要求体现得最为明显。由于捆臂这把手互相搀拿着，双方有同样的进攻机会。甲可踢乙，乙同时也可以踢甲，主要是看谁能先发制人。踢时，主要是靠上臂的搀簸和底手的推送动作来配合。等把对方的身体被搀架成倾斜姿势时，再抬腿去踢挡对方的脚踝骨。此时随身体的扭转而甩脸，并在对方斜身挠头时，以后面的掌用力推搡乙背。乙虽和甲拿把部位完全相同，但因反应稍慢，以致被甲踢翻。

化解方法：在甲要搀踢时，立即往甲裆中上步冲欺。

反攻：在甲搀踢时，乙抢先同样搀踢甲（要立即反映稍一蹚步）。

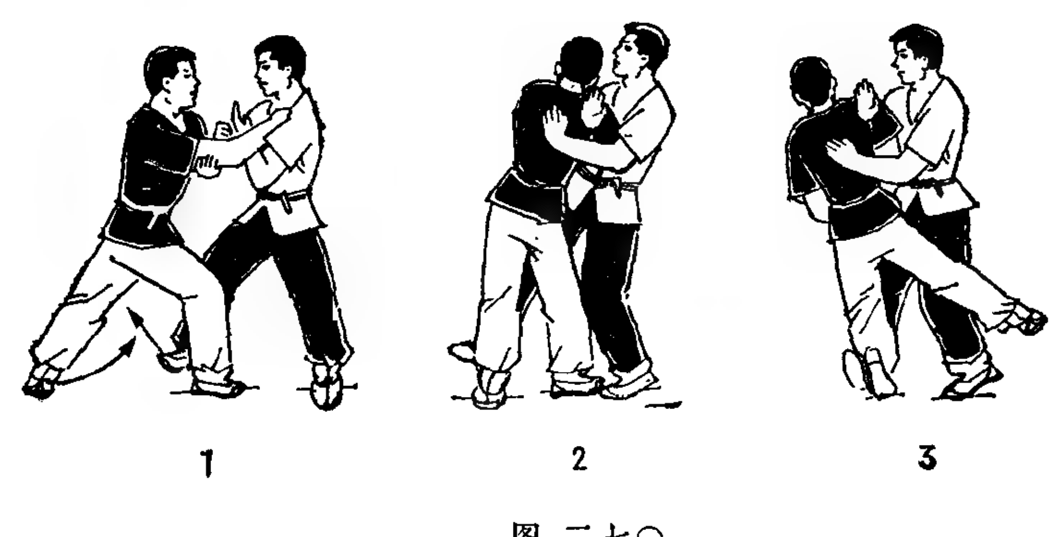


图 二七〇

端踢（图二七一）：

甲右、乙右，顺架。

揪拿部位：甲双手端拿乙侧带；乙揪甲小袖和大领。

简略要领：冲、端、撤、踢、亮。

端踢是揪对方偏下部位的一种踢法，与双操带踢略有不同。踢时，拇指在上双把揪对方的侧带（揪两边底岔也可），较双操带更为得力。此绊适于力大身高的人使用。使用时，双手可端着对方走动，底桩猛然扠入对方裆中，并用胯冲撞起对方的前桩，同时双把拧揪，抬脚挡踢其站桩。在拧揪时，还要加上横撤力量。乙由于两侧带均被甲牢牢拿住，直待甲踢时，还没撜开手，又因甲把腿冲起，身已斜歪，复经甲踢站桩，致使失却站立平衡而翻倒。

化解方法：在甲冲时，跪腿上步压甲的臂部，并圈腰（甲往哪边冲，圈压哪只臂）。

反攻：在甲端踢挺身后仰时，可上步压臂使欺。



图 二七一

端双臂踢（图二七二）：

甲右、乙右，顺架。

揪拿部位：乙双把操着甲带；甲两手轻按乙双臂。

乙双手操甲带（俗称两把松人攥），目的是自己不进招，也使甲难以使绊，形成耗时待机状态。甲遇此情况，可以使用端双

臂踢。乙双把操带时，甲可双手同时先拢乙的肘部，使乙误认为要圈臂挎带，而将弯屈的双肘向两侧张开以防堵。此时甲可借机双手用力扳端乙两肘（并不反关节），使乙被迫端肩翻肘和脚跟离地。甲在扳端的同时，可任意踢乙底桩，但两手要配合往同方向搁送。乙由于两臂被扳端，气浮于上，以致两腿下飘而被甲踢倒。

化解与反攻：在甲要圈臂踢时，乙杓挂甲站桩，形成里咬（参看里咬图解）。



1　2　3

图 二七二

双操带踢（图二七三）：

甲左、乙左，顺架。

揪拿部位：甲双操住乙带（手心朝下）；乙揪甲大领和小袖。

简略要领：按、冲、挣、踢、亮。

两手操着中心带的踢法，是以向上提劲为主，把位距离比较近，两把位约相距二十厘米。当甲迅步旋走把乙提起前，甲的右脚须冲入乙的两腿，或往怀里拉引对方。双手往上提时，劲要脆猛，把对方向斜方向挣，同时用左脚踢挡对方踝骨的侧方。乙由于甲的提挣力和脚的冲力，不由身体已经倾歪，甚至一腿已离地，又经甲脚同时踢挡自己底桩，以致偏倒于地。

化解与反攻：当甲将要冲步时，立即掩腰，并齐步圈甲腰和攒甲臂（甲冲向哪边即往哪边圈攒），形成挤桩（参看挤桩图解）。



1 2 3

图 二七三

揪偏门踢(图二七四)：

甲右、乙右，顺架。

揪拿部位：甲揪偏门和小袖；乙揪甲小袖。

简略要领：揪、撤、扬、踢、亮。

专揪偏门和小袖，因着力点比较小而又偏上，所以难度较大。甲在使用揪偏门踢时，必须先用冷脆的暴发力撤步，并往前下方猛拉乙，使乙前扑和欠脚(脚跟离地)。在此同时甲用力扬、捅、亮，并抬腿踢挡。乙由于被甲牢牢抓住门袖，又经甲拉、扬、踢，以致头扑不能维持站立的平衡而斜滚倒地。

化解与反攻：在甲向前撑、拉、踢时，乙立即冲步推甲肩，欺身使踢(参看冲踢图解)。



1 2 3

图 二七四

拦门脚(图二七五)：

甲左、乙右，顶架。

揪拿部位：甲揪乙偏带，摘乙手；乙揪甲大领和小袖。

简略要领：捺、摘、揣、踢、拦。

拦门脚是套手绊，先揣后踢。当乙揪甲领之手被甲摘横在胸前时，甲立即杈腿、长腰使揣。这里有两点必须提及：一是甲意在用揣赢乙，一时因欠手，不易见跤而补拦一脚；二是甲用揣是有意识的假招，使乙产生错觉，甲便于借机使踢。总的来说，要分三个快速组成的动作：一是甲由自己肩上摘下乙臂；二是大力横管在胸前并插腿、长腰使揣，迎面拦踢乙小腿；三是甲两手往前牵扯乙的臂和腰，使乙向前斜下方向冲扑。乙主要由于一支臂被横管，腿被揣出未能站稳，又由甲的拦踢，以致输跤。

化解与反攻：在甲正向前揣时，乙松腰，欺甲底腿，形成挤桩(参看挤桩图解)。

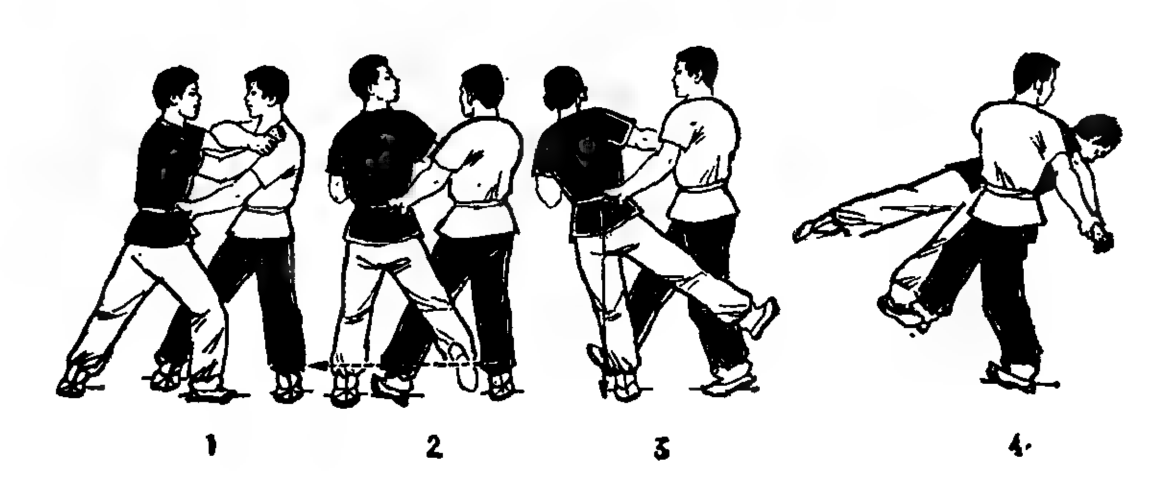


图 二七五

搓袖拦门脚(图二七六)：

甲左、乙左，顺架。

揪拿部位：甲捧乙肘，攥乙腕；乙揪甲小袖。

简略要领：搓、捋、推、踢、亮。

在乙揪住甲小袖后，甲可在扶捧住乙肘猛脆地往斜后方夺袖的同时，紧跟着用上手顺势按捋乙揪袖之臂，并拦门迎踢乙的脚

面(稍靠上的部位)，并闪身一亮。乙由于未料到甲猛然以暴力撘袖，以致被撑捋得探身前扑，形成头重脚轻，又经甲下面拦门一踢，因而向前趴倒。

化解与反攻：在甲开始撘袖推臂扭身踢时，乙立即趁势追拍甲使踢之腿，形成捂腿(参看捂腿图解)。

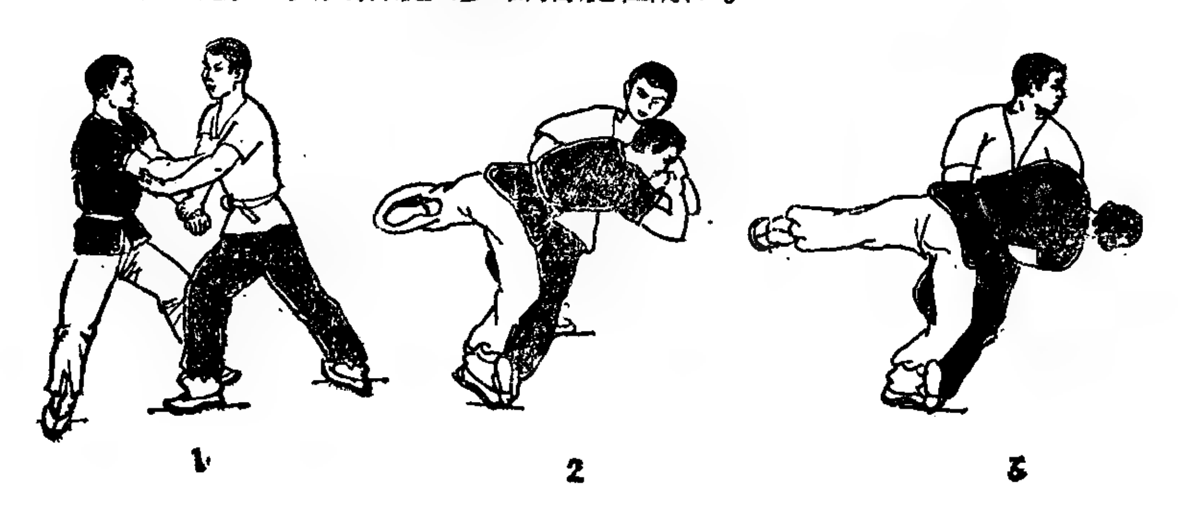


图 二七六

捌踢(图二七七)：

甲左、乙左，顺架。

揪拿部位：甲揪乙大领，扠臂；乙揪甲大领，扶臂。

简略要领：揪、捌、挣、踢、亮。

捌踢略与大拿踢相同，只是现找底手。甲揪住乙领后，底手攥乙腕或避住乙臂，并猛往回带按乙领，使乙疑甲要使弹而往相

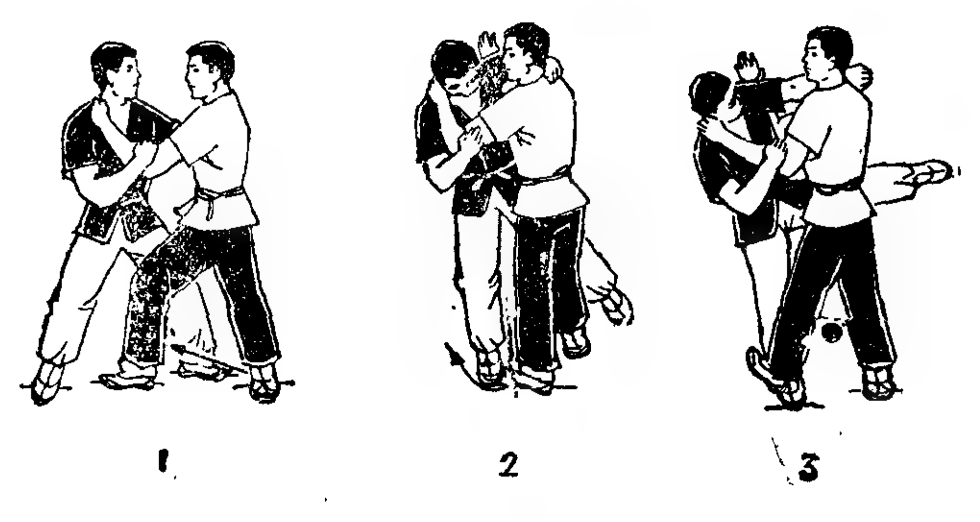


图 二七七

反方向犟劲。此时甲可借劲使劲，底手立即撒开乙腕，用力扠搁乙腋下，脚同时踢贴。此绊决定于搁掀力量，比揪袖托送更为有力。乙因被甲突然带按，未料到甲意在使踢而往回犟劲，这就助长了甲的挣搁力量，以致身体斜倾，又经甲踢而翻倒。

化解与反攻：在甲才要搁掀时，乙向后拧腰，压甲臂并使拍腿（参看拍腿图解）。

单提带踢（图二七八）：单提带踢也叫抢把。

甲右、乙右，顺架。

揪拿部位：甲揪乙小袖，上把揉带；乙揪甲大领，推扶甲臂。

简略要领：拉、捅、冲、踢、亮。

单提带踢的特点是上手在下，底手反倒在上。这种揪拿方式在跤术中是仅有的，但它对力的运用具有同样效果。揪大领踢是挣踢劲，而提带踢是提翻劲，手臂与腰部发挥出来的暴力是相当大的，只要和捅袖的力量配合好，同样会把对方上体掀歪。当然腿脚动作仍和其他各种踢法相同。但要注意提带踢所用的拉撤劲是起到一定作用的。善使各种踢者对提带踢应加以研究和运用。

化解与反攻：在甲正要踢时，乙冲迎甲腿使拦踢（参看拦踢图解）。

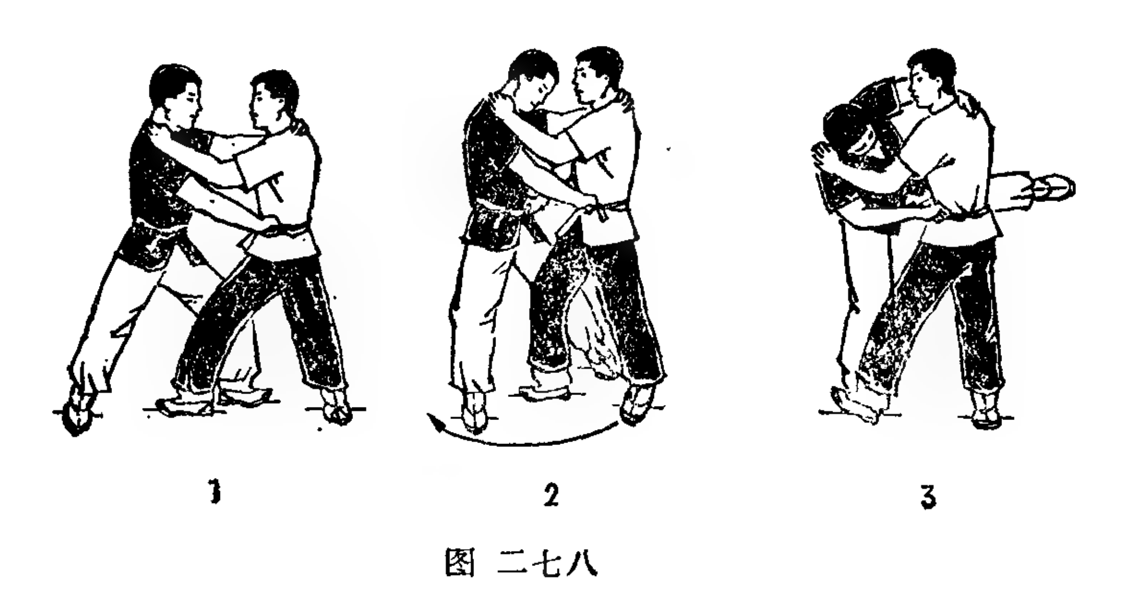


图 二七八

补踢（图二七九）：

甲左、乙右，顶架。

揪拿部位：甲揪乙大领和小袖；乙揪甲大领和小袖。

简略要领：揪、跪、踢、挣、亮。

补踢是以对方踢法反踢对方脚的借劲使劲的反攻方法。当乙猛然踢来，甲要及时跪腿（即大腿保持不动，小腿由膝盖处往上抬起），使乙脚横掠而过。待乙脚才过，甲脚立即回来借乙横踢余力，尾跟其脚踢去，同时上领用力领挣，下把配合直捅。这时乙由于自己踢空，正处在自己不能收住之际，甲的补踢突然袭来，又经甲上把的挣捅，以致被踢仰倒。

化解与反攻：在甲补踢时，乙立即上步耙甲站桩（参看蹬耙图解）。

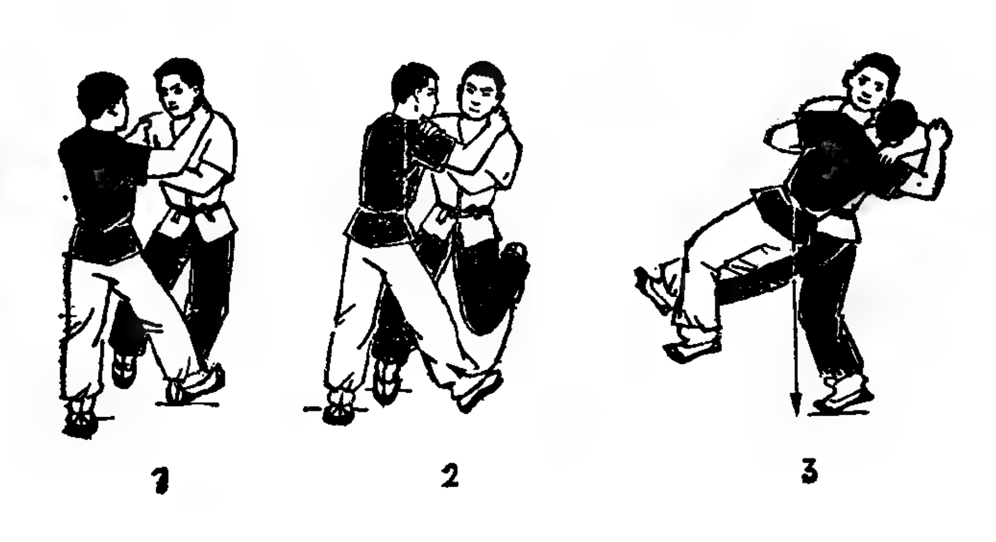


图 二七九

抹脖脚（图二八〇）：抹脖脚也叫抹脖拦脚。

甲右、乙右，顺架。

揪拿部位：甲揪乙小袖；乙散手。

简略要领：揪、捅、抹、踢。

抹脖踢约分两种：一为里冲子；一为拦脚。这里介绍的是抹脖拦脚。它的踢法和抹脖里冲子动作相同，所差的是里冲子踢对方的前腿（腿的里侧踝骨），而拦脚是踢对方的底桩（小腿最下部脚面上）。当甲揪住乙的小袖在上底步的同时，用猛力突然斜向搡捅乙袖，藉此引出乙的戗力。此时甲的上手用斜错的横向撕抹力以手掌（小指侧后面处）抹按乙的后脑（偏里侧处）、同

时脚用力拦踢乙的底桩脚面以上部位，不能踢小腿面骨)。乙由于被甲连捅带抹而失去平衡，以致被踢扑倒。

化解与反攻：在甲撼捅臂要踢时，乙立即绕按底手，并滑步欺向甲的底桩而形成挤桩（参看挤桩图解)。

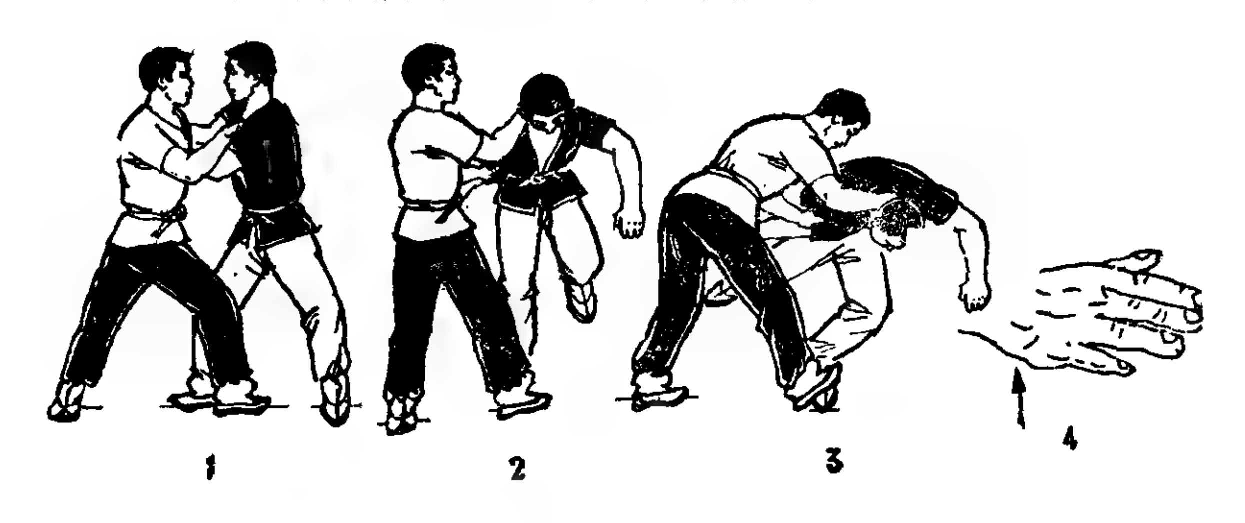


图 二八〇
抹拐力量由全臂贯串到手

抹脖脚（图二八一）：俗叫抹脖里冲子。

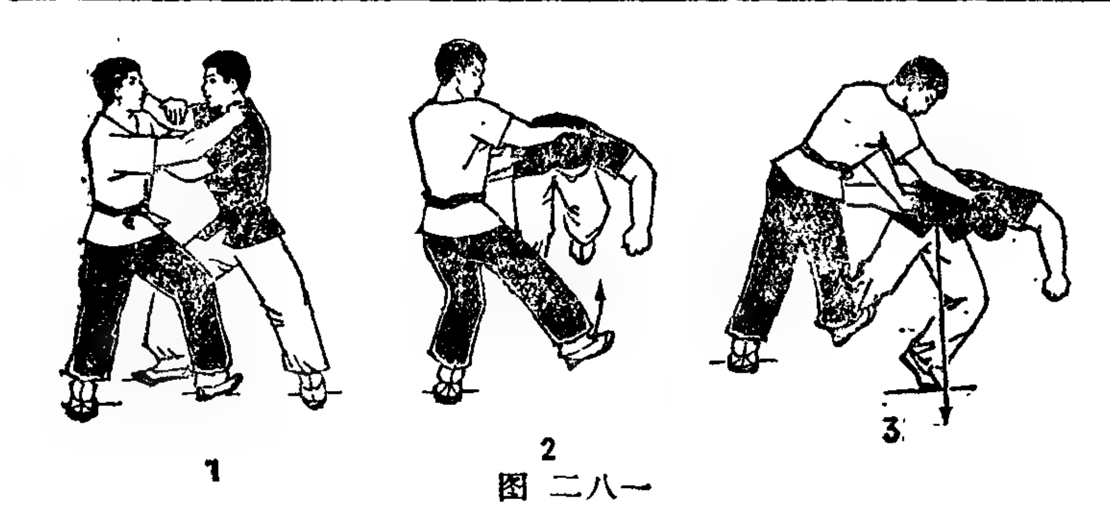
甲右、乙右，顺架。

揪拿部位：甲揪乙大领和小袖；乙揪甲大领和小袖。

简略要领：揪、捅、抹、踢、让。

抹脖脚的踢法与其他的踢法不同，如对方个子高站腔架（直立的钉步站架）就不容易使用这种踢法；除非对方已失头或对方已前扌zhōu时才便于使用这种踢。甲揪乙袖后，必须先往怀里用力拉乙，乙疑甲要扭腰使勾、别，这时甲藉乙犟劲立即闪身反把抹按乙脖和撑袖，要跟着用捅送劲，并集中在小指下方与腕部交接处，同时脚要擦地面（跤垫面）踢对方里侧踝骨。乙由于错误估计甲的进招而往反方向力避，这样却给甲借劲使劲的机会，再加上乙扌zhōu头前扑的贯性，被踢的脚已抬起，一只脚尖已难支撑，以致栽倒。

化解方法：在甲支袖要踢时，乙立即滑步欺相应地使用撞撮（参看撞撮图解)。


1　　2　　3
图　二八一

扳踢（图二八二）：

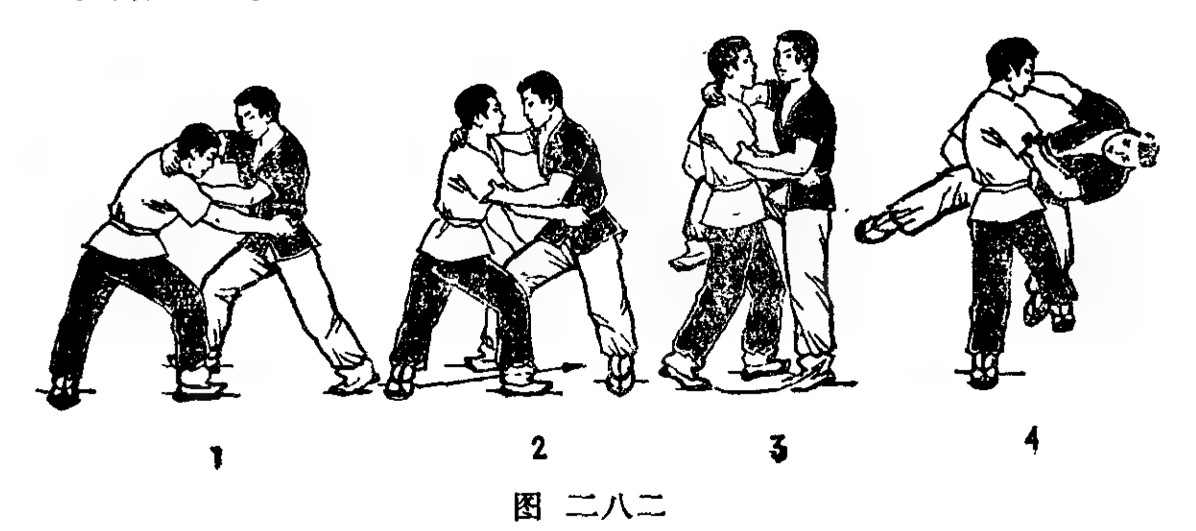
甲右、乙左，顶架。

揪拿部位：甲揪乙偏带；乙揪甲小袖和大领。

简略要领：揪、扳、踢、提、撤。

扳踢是手脚分工合作的进招，主要方法是扳对方一条腿，踢一条腿。甲在扳时，先上右步，直腰，抠乙腿的折窝。扳起时，要把腿挎提在自己胯侧（不要使乙腿扠入裆中）。只要提起乙腿，甲随乙上体的歪斜，用力提带；配合脚踢乙的左踝外侧的同时，两手用横方向的扬撤力，把乙送让出去。乙因腿被扳起之后，只剩一腿挣扎，并已形成身歪脚蹦态势，又经甲提带、抠腿和横向踢撤，使乙横旋倒地。

化解与反攻：在甲才抄腿时，乙立即横耘，使大拿踢（参看大拿踢图解）。


1　　2　　3　　4
图　二八二

扛踢（图二八三）：

甲右、乙右，顺架。

揪拿部位：甲揪乙大领偏带；乙揪甲大领、小袖。

简略要领：揪、钻、扛、踢、亮。

扛踢往往是在双方揪拿部位大致相同，或已经过互相进招处于僵持不下的情况下使用的。一般都在彼此抓跤衣不易撜开，而一方撜手反使对方便于进招、对己不利时，可使扛踢以争取主动。但要猛然钻头。钻过头紧跟着就冲腿、直腰扛、两臂横亮、抬腿踢。这是出于不得已的一种踢法。乙由于甲突然钻头并扛起自己的臂，以致身体歪斜，同时又经甲的踢挡，以致难以维持平衡而倾倒。

化解与反攻：在甲才一钻头时，立即上步斜身欺甲，并借力横耘，抢先拉踢甲的站桩（参看大拿踢图解）。

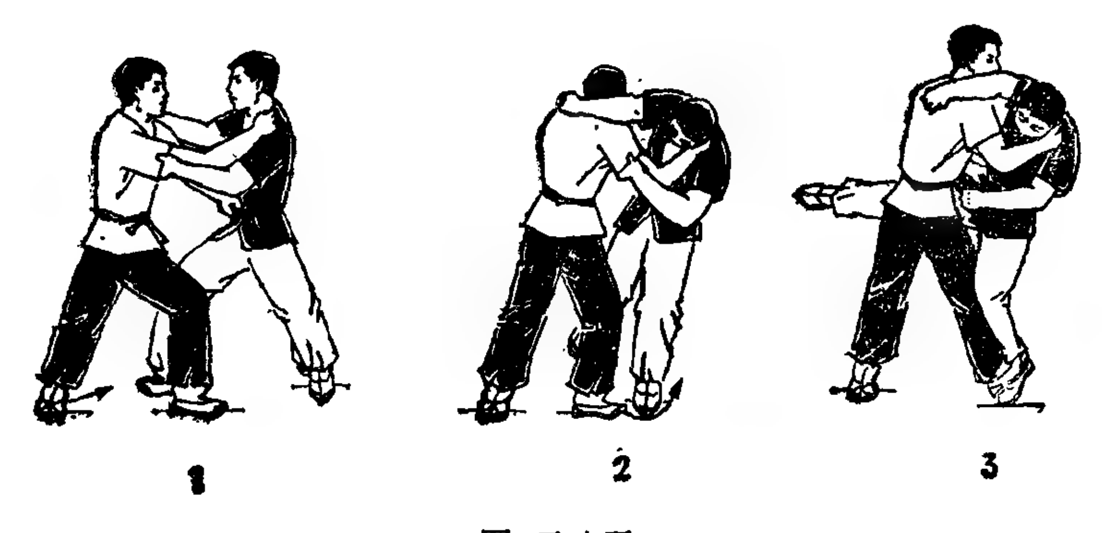


图 二八三

串头扳踢（图二八四）：

甲右、乙右，顺架。

揪拿部位：甲揪乙大领和偏带；乙揪甲大领、小袖。

简略要领：揪、钻、扛、扳、踢、亮。

串头扳踢是个笨而慢的绊子，它不讲诱骗，而是直接硬上。甲把头从对方腋下突然钻过来时，可乘对方用力往下压的刹那，借机蹲桩，并用手扳乙的腿折窝处，同时直腰，用肩扛乙臂。这

样乙的肢体就被甲扛拿起来。这时乙仅能维持一腿站立，而甲所占的优势是两脚稳立，他可用一脚站立，抬起另一脚去踢乙的独桩。乙在甲的脚踢到时，就会立即折翻倒地。

化解与反攻：在甲才要钻头时，乙集中力量往甲后矮身、上步、推欺，并用两手据按甲两大臂，把甲身错斜，用脚撮甲，形成撞撮（参看撞撮图解）。

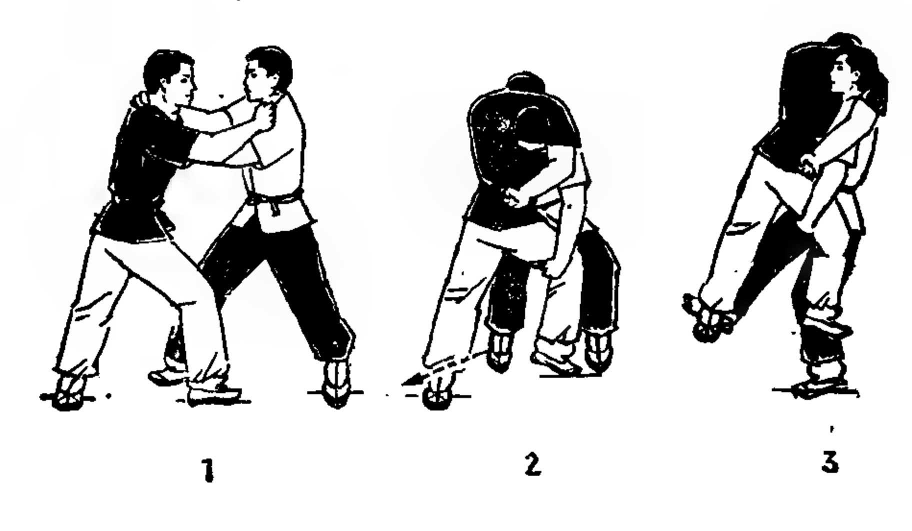


图 二八四

亮踢（图二八五）：

甲右、乙左，顶架。

揪拿部位：甲揪乙小袖、盖后契；乙揪甲小袖。

简略要领：盖、夹、转、踢、亮。

亮踢是双方紧贴身的一种踢法。它的揪拿本身就容易使对方怀疑要使入、勾、别一类的绊子，因而他要用力往后坐，而不轻易往前撮头，这样就便于甲使亮踢。由于甲一把上手盖后契，因而用腋部紧紧夹住乙肩，这样乙更要使劲后排。此时甲底手可假往前拽，借以助长乙的后排力。此时，甲猛然往后扭身，用两把手掀翻，脚配合踢乙底桩，紧接着翻身一亮。乙由于起初就有错觉，没料到甲回身使踢，因而输跤。

化解与反攻：在甲才要踢时，乙往下紧拉甲袖，蹲桩、滑步往甲身后横蹬腿，并靠身使蹩；或空身使搧（参看蹩、搧图解）。

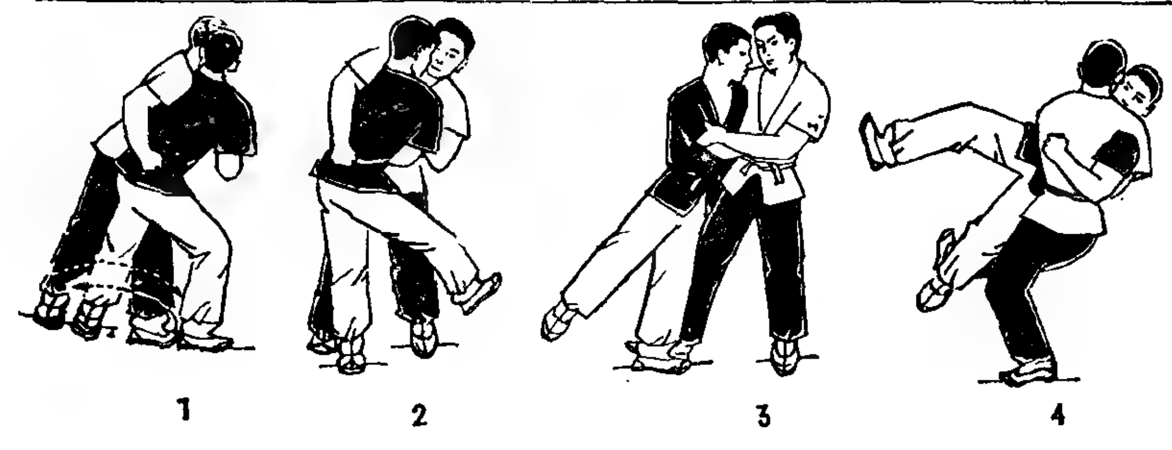


图 二八五

飞逮子（图二八六）：

甲左、乙左，顺架。

揪拿部位：甲攥乙腕；乙散手。

简略要领：引、踢。

飞逮子是跤术中的散手绊子，它可以攥腕，也往往在秒刻中看出对方的漏洞，没见揪拿就见了跤。按力学分析，捨腰、落步很容易失去身体的平衡。“飞逮子”是抓住对方的这一弱点向对方进行突然袭击的方法之一。当乙才一出架，步未落稳或稍有捨腰时，甲可趁机飞起脚来兜着乙的脚后跟踢去。这种踢劲既猛又脆，利用踢劲和使对方失去平衡而仰倒。使用这种绊子时，必须判断准确，万不可用足劲踢，否则会出现“管疼不管倒”的效果。

化解与反攻：在甲才飞脚踢时，乙同时伸脚使拉耙，拉对方的前桩（参看耙子图解）。

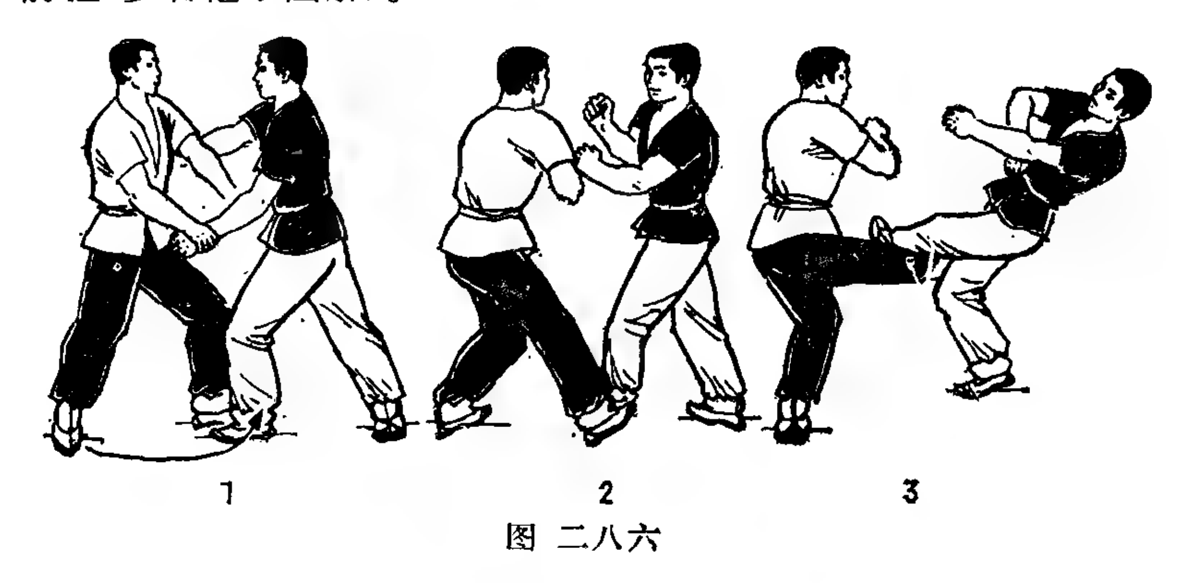


图 二八六

让踢(图二八七)：

甲右、乙左，顶架。

揪拿部位：乙揪甲袖；甲散手。

简略要领：轰踢。

让踢是要进招的甲先使乙于刹那间出现疏忽(被动落步)，在双方才一对圆，乙刚刚欲抓甲带、岔和偏门等部位时，而甲猛然甩手横推乙抓把的肘部，使乙不由得上体扭转，随之前脚立即飞起，用力兜踢乙的后脚跟。乙由于被甲轰推造成扭身、挪脚（落步)，身体失去平衡，以致突然被踢仰倒。

化解与反攻：在甲才让臂踢时，乙立即上步蹚耙甲的站桩(底腿)，形成使耙(参看耙类内的蹚耙图解)。

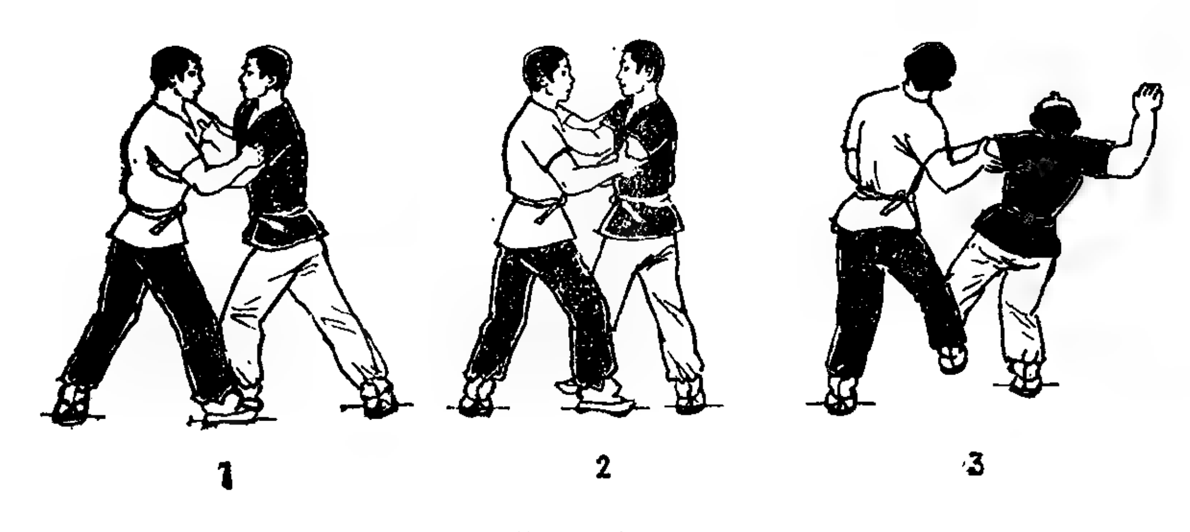


图 二八七

反加廓(脖儿)踢(图二八八)：

甲右、乙右，顺架。

揪拿部位：甲揪乙大领和小袖；乙揪甲上领和偏带。

简略要领：揪、冲、夹、压、踢、甩。

乙串头，准备使肩当一把手用来扛撑甲。甲看乙才一串头，便立即圈臂下沉，这样正与乙探身串头的劲合而为一。乙由于增加了更大搂钻之力，以致前脚加重了负担，形成了很不平衡的向前扑搂。此时甲随反夹之力顺势往肩臂后方一找(即猛一回身看)，同时横腿一踢，使乙斜扑倒地。

化解与反攻：在甲才一沉臂横踢时，乙可上一大步，或迅速扛肩，抢先弓步踢甲底桩，形成扛踢(参看踢类内的扛踢图解)。



1　2　3

图 二八八

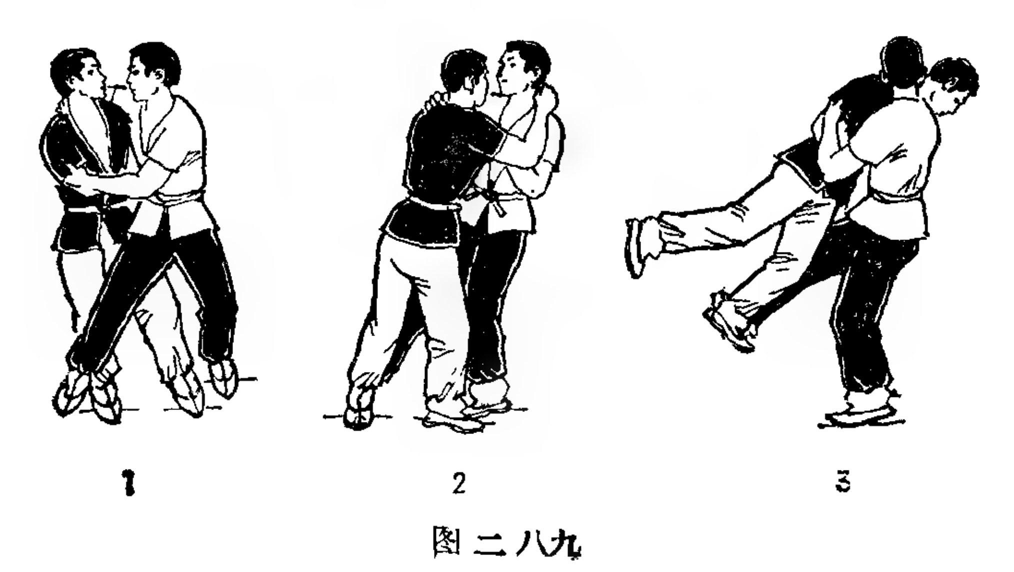
转环脚(图二八九)：

甲右、乙右，顺架。

揪拿部位：甲揪乙大领和小袖；乙揪甲小袖并扠臂。

简略要领：揪、背、别、冲、挣、踢、亮。

转环脚是先虚后实的技巧绊子。甲进招时，先揪住乙的袖和上领，逛荡走步（即上边虚推拉，下边走诈步），再背步、填腰，并立即假扔腿，使乙误认使别，立即往左方使犟劲以避甲。此时甲迅速用三点步来个270度的转体，并冲步踢乙。甲冲腿进入乙裆，并使出挣捅力量，使乙前腿空悬，上体倾歪，只留底桩站



1　2　3

图二八九

立。此时甲又把踢起的腿伸出去挡踢乙的站桩，使乙不能维持站立而翻倒。动作过程是：先使一个假别子，然后有真泼脚在等着。由于身体转了一个整圈，故名转环脚。

化解与反攻：在甲刚一转身踢时，乙速欺甲底桩使挤桩或削刮（参看挤桩和削刮图解）。

耙踢（图二九〇）：

甲右、乙左，顶架。

揪拿部位：甲挂乙带和攥腕；乙散手。

简略要领：挂、跳、拚、耙、踢。

耙与踢各有若干种使法，这里的耙踢是介于两者之间的招术。耙踢的一般使法是先做崩和拚的动作。甲挂乙带，攥腕圈乙臂，跳步一拚，乙为了防止往前滚倒，只有排身化拚，但重量后移了。甲可乘机把脚尖一伸，兜着乙的后脚跟，连耙带踢，并借乙的后排之力把乙踢耙仰倒。

化解与反攻：在甲才挂带耙踢时，乙立即跪腿踢甲使耙踢之脚，形成补踢（参看踢类内补踢图解）。

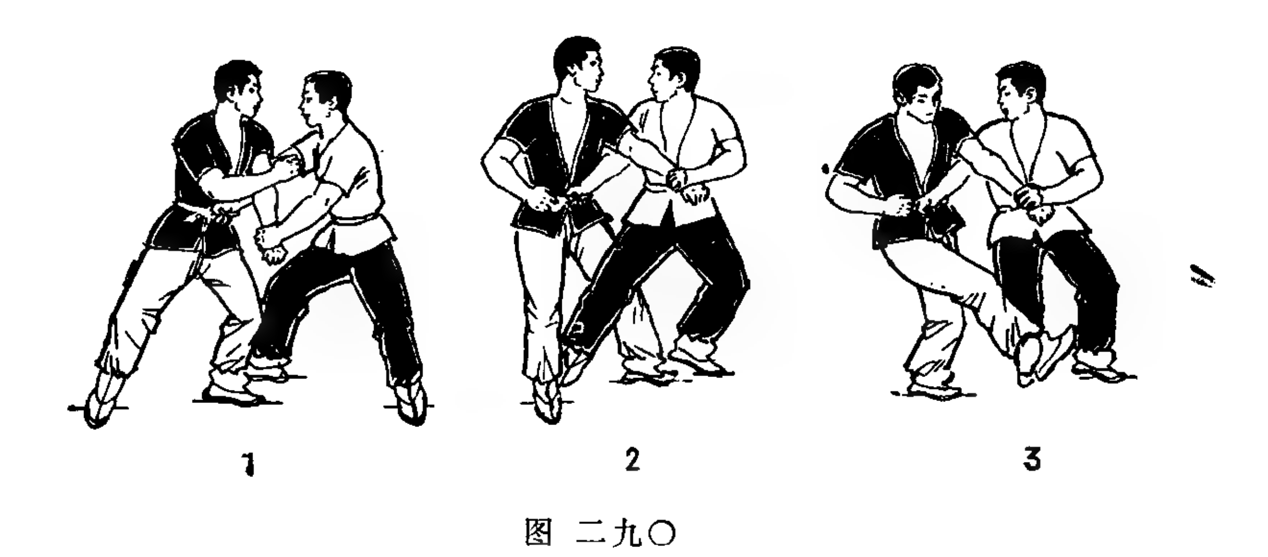


图 二九〇

摇车脚（图二九一）：也叫元宝脚，因被踢者倒下像“元宝”。

甲左、乙右，顶架。

揪拿部位：乙揪甲上领和小袖；甲摘乙手挂带。

简略要领：挂、摘、拚、搂、踢。

摇车脚是声东击西的换腰绊子。乙揪甲大领的手被摘下之后，甲正好使攥腕、挂带的拗桩。甲使拗的腿正好是使踢前的底桩。由于甲的长腰一拗，乙不由被迫向前扑身倒步，以维持站立平衡。在乙才跳到甲的拗腿前边时，而甲却撒开拿乙臂之手，立即改为搂脖。由于乙前跳的冲力并未消减，因而甲的搂脖的扳拿力正与乙的冲力合在一起，越加促乙倾倒。甲此时脚一挡踢，乙遂翻倒（此绊输跤者经左右摇摆后倒地，有如小铁道的翻斗车，俗叫“轱辘马”，因命名）。

化解与反攻：在甲才摘臂使拗时，乙立即跪腿、上步使耙（参看耙类上步推肩耙图解）。

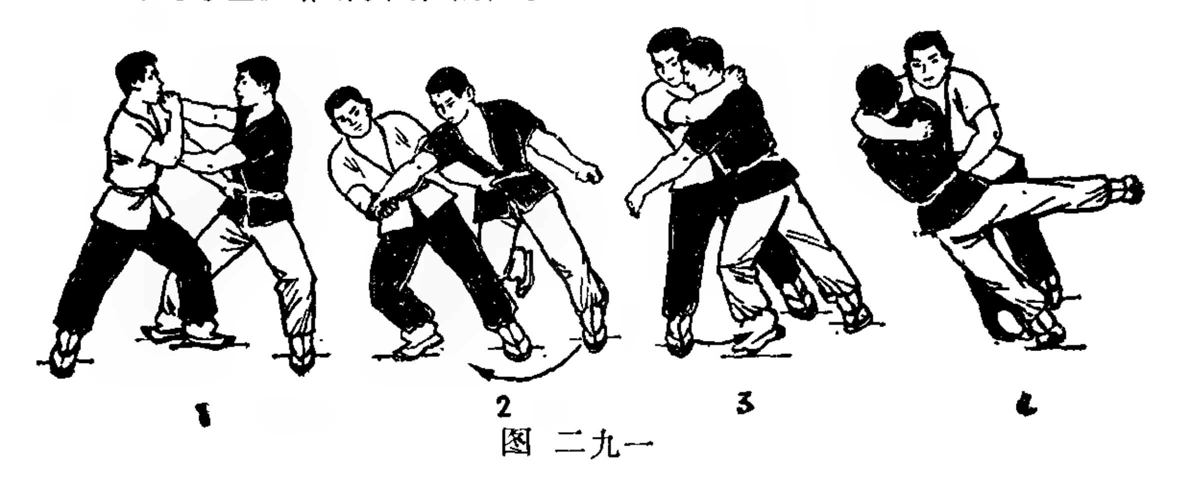


图　二九一

踢毽（图二九二）：类似装顶的绊子。

甲右、乙左，顶架。

揪拿部位：乙搂甲脖和揪小袖；甲揪乙小袖和扒腰。

简略要领：揪、装、踢、翻、找。

踢毽其实就是直腿装顶。而装与装顶都是主动进攻，踢毽是被动变主动的绊子。乙使窝勾把甲腿缠住，甲处于被动。在此情况下甲反攻的方法是：既要摘勾又要把对方摔倒。在乙缠住甲腿还没窝起甩脸之前，甲可使踢毽这个绊子。在踢毽前，不要随腰，应先蹲桩下坠，借乙拔腰之际，立即把乙装起，同时提脚。待把乙脚提起后再猛一蹬腿，把乙缠腿蹬开，并立刻收胯翻腰，把乙卸撩于地。

化解与反攻：在甲才蹲桩下坠时，乙立即大力枕闷甲头，摘腿填腰使入（参看入的图解）。



图 二九二

第二节　别　　类

盖步别（图二九三）：

甲右、乙左，顶架。



图 二九三

揪拿部位：甲揪乙小袖和掐腕；乙揪甲大领。

简略要领：揪、盖、别、裹、甩。

盖步别的难度较大，因盖步的腿抬起之后，底腿既要支撑着身躯，又要转身拧钻脚，直到把对方负起卷摔在地都靠此一脚站立；而盖步的腿由盘到别也是一个较吃力的动作。使盖别主要是以底手一把小袖为基础，用力拉对方。盖别是上边手臂猛盖，下面则盘腿盖步。上下夹攻要有迅雷不及掩耳的速度。

化解方法：在甲盖步才转身时，乙立即抻头，将腿插入甲裆，并拨甲站桩，形成扠扦（参看扠扦图）。

反夹脖别（图二九四）：俗称反夹廓。

甲左、乙右，顶架。

揪拿部位：甲揪乙大领和小袖；乙揪甲大领和偏带。

简略要领：揪、夹、离、挂、甩。

甲揪乙袖和领，逛荡一走，要使划切，乙钻头横挡甲腿。在

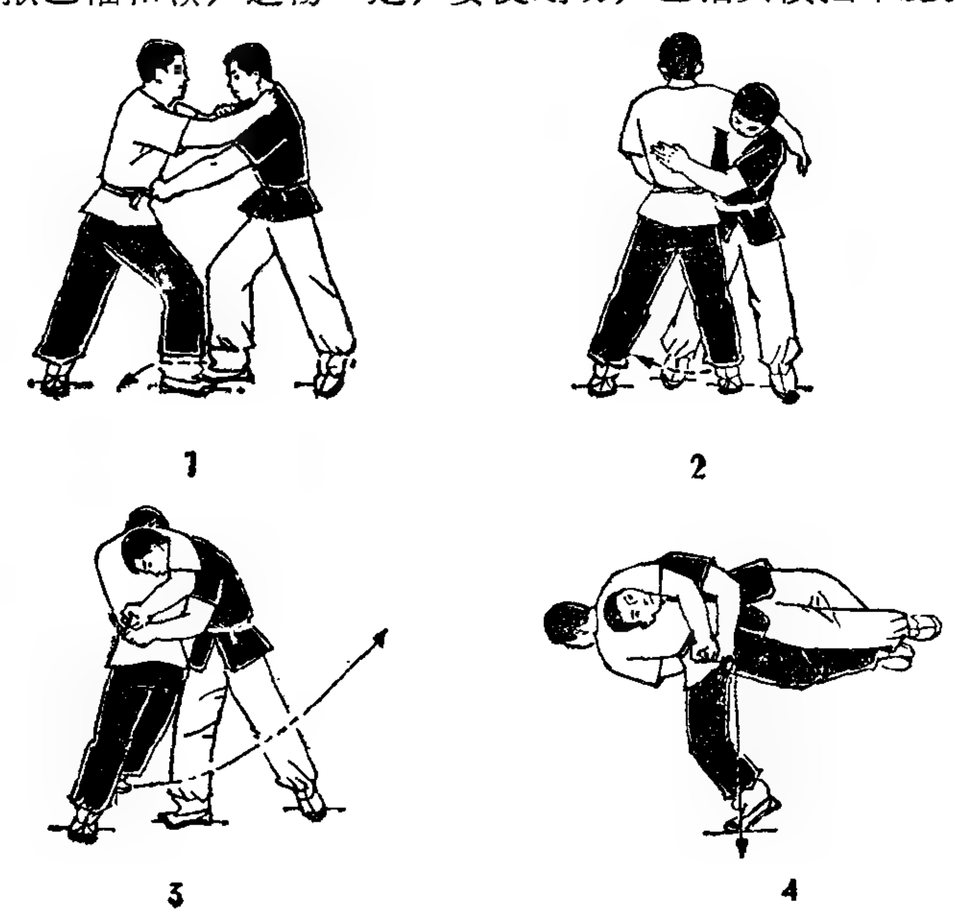


图 二九四

此刹那之间，甲认破乙的意图反让乙钻头。但甲立刻圈臂，形成反夹乙脖，并用力紧揪底手，先败步、离腰。待乙脖项被夹而欺身追随时，甲立即填腰、续腿，紧跟裹甩。乙则由主动变成了被动，因头被夹已难于进招，以致被甲夹别而输跤。

化解与反攻：在甲才夹脖时，乙应齐步横冲，并挺腰拦踢甲的站桩，形成扛踢（参看扛踢图）。

支别（图二九五）：

甲右、乙左，顶架。

揪拿部位：甲揪乙偏门和小袖；乙揪甲大领和小袖。

简略要领：拉、捅、支、背、别、卷、甩。

支别是很利落的绊子。进招前，须先引出对方，反应以便于借力。甲走开步猛一耘捅，乙必欺身。甲借力立即背步、填腰、支臂、撩腿（支要有撑捅力），底手要用力拉乙。待乙被别挂起来时，甲两手要有裹劲，同时长腰甩脸。乙由于甲的捅力，必然欺身，从而给甲以一定的借力，终于被甲挂起并翻跌倒地。

化解与反攻：在甲才要支臂时，乙立即抢胯、撑臂，并在甲盖步前扦腿别甲（参看扦别图解）。

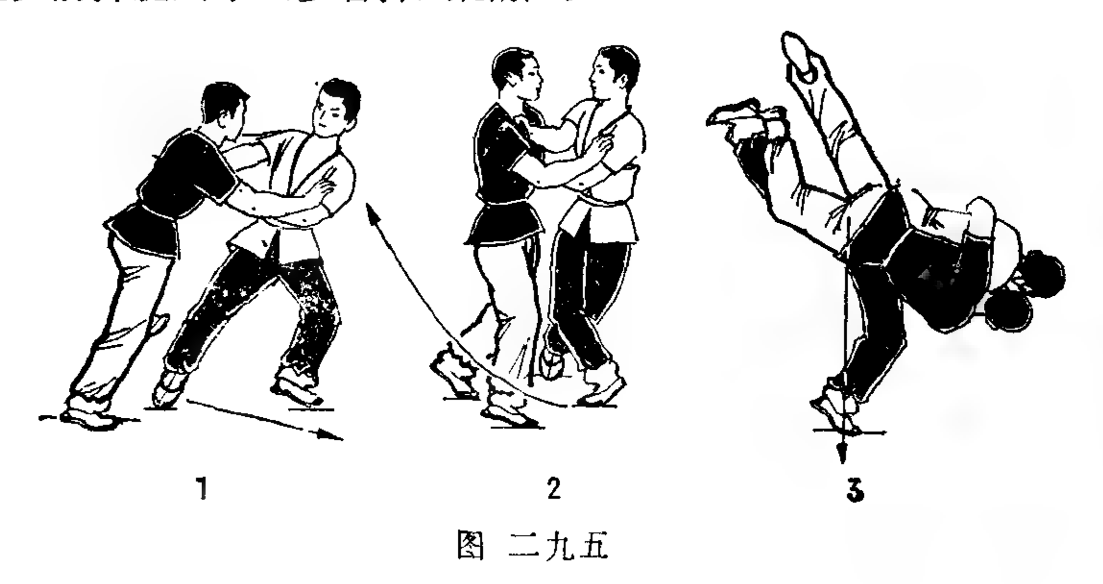


图 二九五

跳别（图二九六）：

甲右、乙右，顺架。

揪拿部位：乙揪甲大领，腕被甲拿攥；甲轻扶乙臂，想借手。

简略要领：揪、拢、跳、别、裹、甩。

跳别是跤术难度较高的绊子。甲任乙揪拿大领，用底手轻按乙臂，上手攥乙腕，神态自若。乙愈牢牢揪甲大领，甲愈便于使跳别。甲底腿先作跳步，落在乙两脚之前，同时搁腿，并猛夹盖乙脖，紧按底手，抽腿甩脸。乙由于甲的进招，由轻拿变为猛力袭击，以致上体被挂起，并随甲的裹力而滚翻侧倒于地。

化解与反攻：在甲猛然跳步别时，乙立即弓前腿、扒腰，削甲的站桩（参看盘腿削图解）。

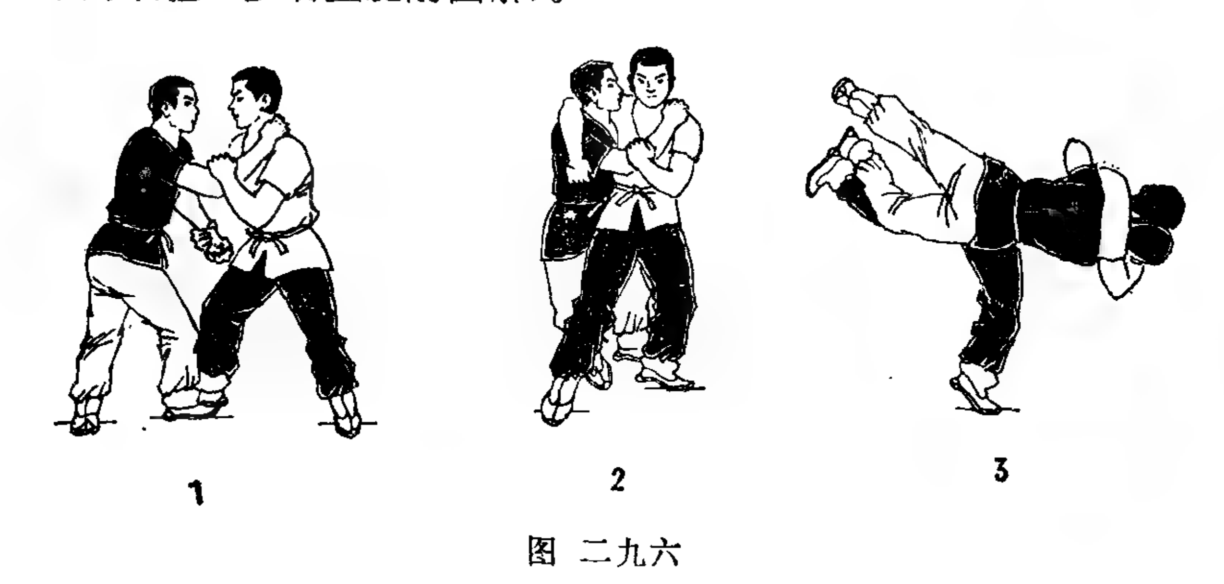


图 二九六

抽腿别（图二九七）：这是由勾改变的绊子。

甲右、乙左，顶架。

揪拿部位：甲揪乙大领和小袖；乙揪甲大领和小袖。

简略要领：揪、勾、抽、别、裹、甩。

抽腿别一般是在使勾过程中，临时改变的绊子。甲撩腿使勾，因乙骑裆，勾就中途受阻；而乙因拱腰骑裆，腿又形成锣圈站立和掇头，给甲创造抽腿使别的条件。甲此时抽腿搁别，再加上卷裹甩脸，乙即被动而倒。

化解与反攻：在甲正扔腿使别时，乙立即伸腿扦甲站桩（参看扠扦图解）。

大拿撮别（图二九八）：

甲左、乙右，顶架。

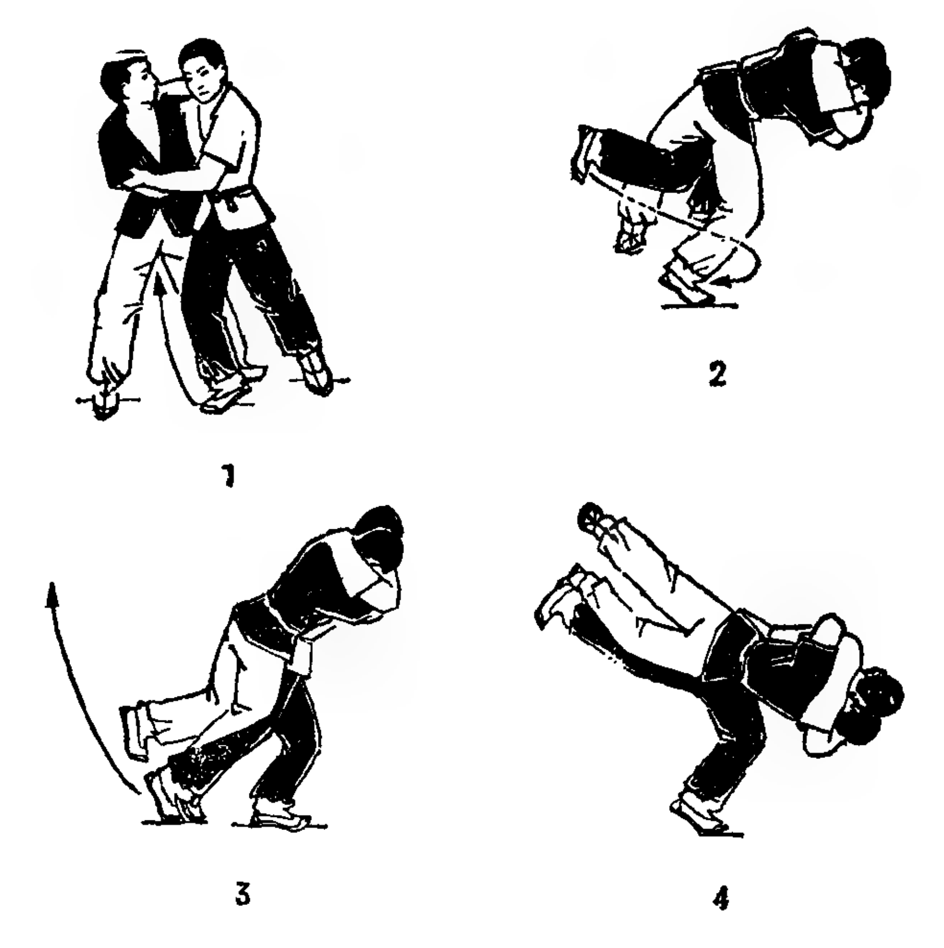


图 二九七

揪拿部位：甲揪乙大领和小袖；乙揪甲大领和小袖。

简略要领：拿、夹、撮、背、别、裹、甩。

大拿是最常见的揪法，撮踢又是便于使用的进招，所以，凡是填腰的绊子，多以撮踢来虚晃。撮别是先用力挤斜对方，再在下面使撮劲。如果撮的恰当，那就直接见跤；撮不倒对方，起码



图 二九八

把对方挤歪，便于使别。乙被撮时，把劲用到一边，甲可及时背步、填腰，拢住底手，把大领变把为夹脖，用力卷裹，撩腿高挂。乙由于被撮，重在抽腿犟劲，以致被甲别倒。

化解与反攻：在甲使别时，乙可力夺底手，斜身滑臂，形成搧（参看搧的图解）。

过腿别子（图二九九）：

甲左、乙左，顺架。

揪拿部位：甲揪乙大领，扶乙臂；乙揪甲大领和中心带。

简略要领：揪、过、背、别、裹、甩。

过腿别非有一定腰腿基础才能发挥作用。首先是乙主动给甲使大得合，上边大领及中心带都拿得很紧。在乙下面才一打腿时，甲须荡腿（摆莲脚）来躲避乙的杓腿。甲腿荡起下落，立即转身（转身时底腿应拧钻脚），背步落地变为使别的基腿。与在

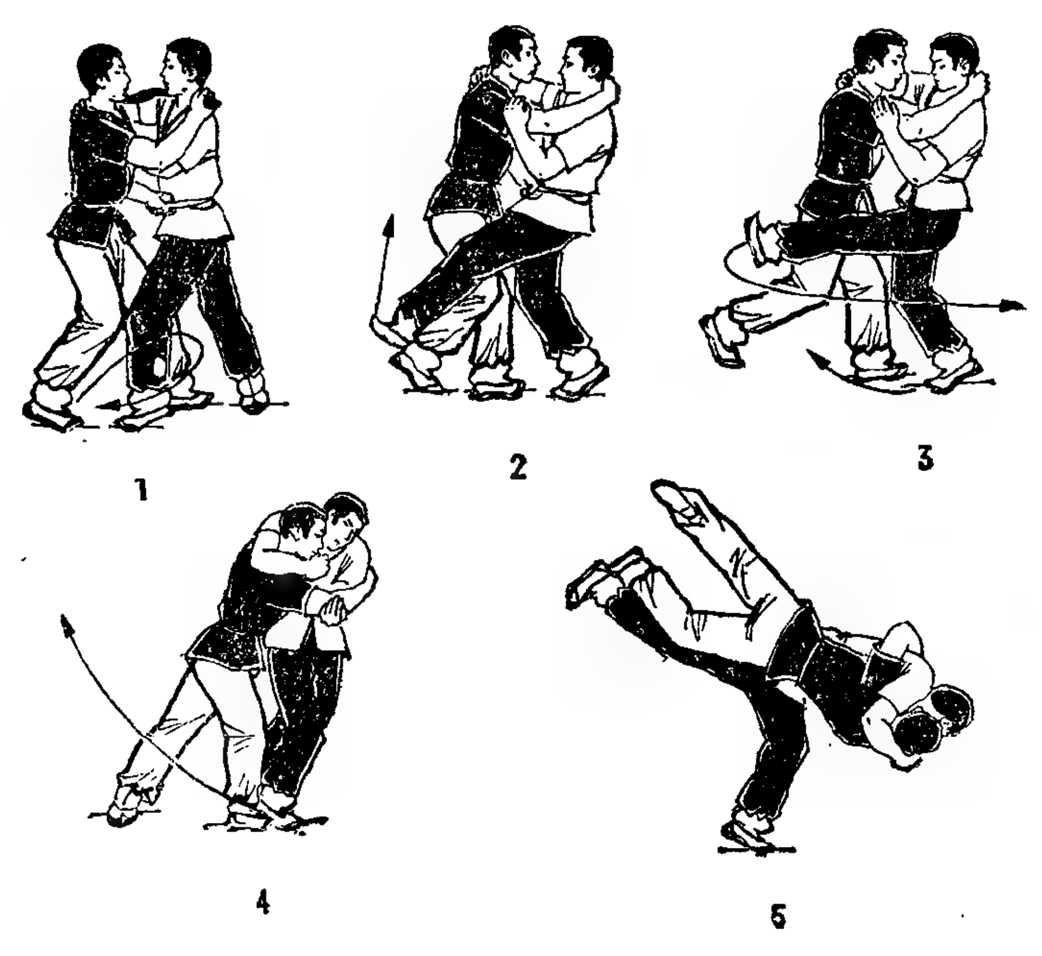


图 二九九

此同时，撩腿别乙腿（即乙使大得合之腿）。此后，使与使别的方法完全相同，拢住底手，用力裹甩，高挂腿，长腰，直至乙翻身侧倒。此绊应互相比试习练，方可临场使用。

化解与反攻：在甲才背步使别时，乙应用力夺底手，斜转胯；或使用卡腰鳖（参看卡腰鳖图解）。

盖别(图三〇〇)：

甲右、乙左，顶架。

揪拿部位：甲盖乙后契，揪小袖；乙揪甲袖并圈腰。

简略要领：盖、上、提、别、甩。

撮别和盖别的揪把完全一样，但使法完全不同。使盖别前没有撮，只要步走对，一支耘上步搁腿就别。盖别的活动范围大，可尽量扔挂腿，躬身、低头。甲别起乙后可倒竖滚翻倒地。撮别也盖后契，但限于乙的肩被夹在甲的腋下，活动范围小，故由撮挪腿改别时，只可伸腿使杠别，不可能往起高挂。由于这两种别的使法不同，所以在这里顺便区别一下(详看盖别图解)。

化解与反攻：在甲才扔腿使别时，乙立即蹲桩、卡腰，按甲腿使扠扦(详看扠扦图解)。

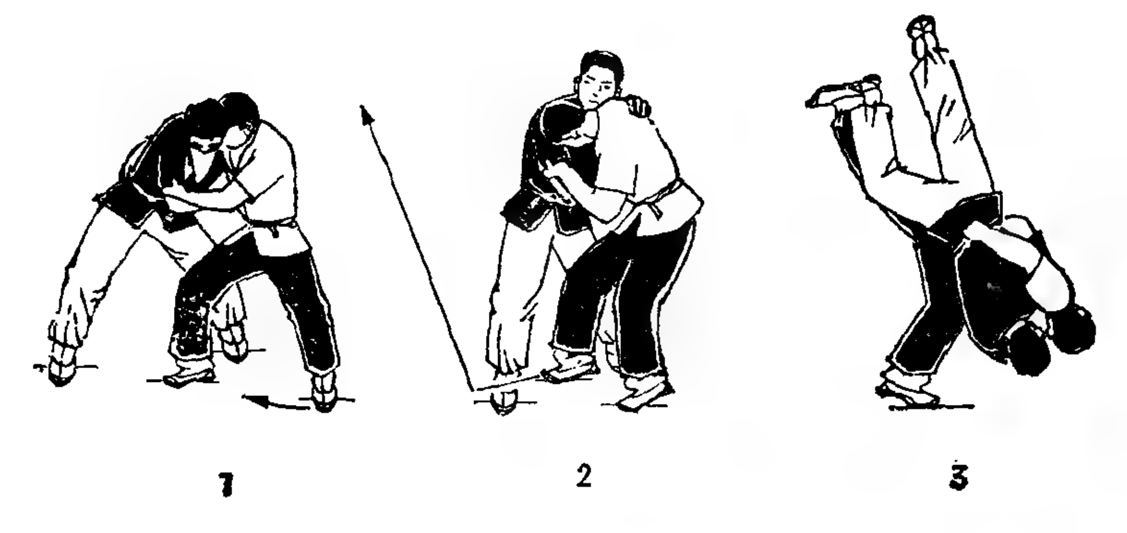


图 三〇〇

抽腿背步别(图三〇一)：

甲左、乙右，顶架。

揪拿部位：甲揪乙直门大领(变架使别)；乙揪甲大领和小

袖。

简略要领：抽、背、别、裹、甩。

抽腿别是在乙撮住甲时，甲盘腿抽出，使乙撮空。乙既撮空，他的腿与脚因撮的余力仍向空中抬起，从而影响底桩的稳定性，空抬的腿须落地，以维持站立的平衡。而甲抽回的腿恰恰落在自己的身体的斜后侧。这时甲站立脚的脚掌须成拧钻脚始能转过身来。甲转过身后又得立刻去别挂乙腿，并用力卷裹甩脸。乙因撮空后难以进攻，使甲得以背步撩腿，终于把乙别倒。

化解与反攻：在甲才别腿时，乙底桩往前冲挂甲的底桩，同时一手卡腰，一手捂按甲前腿（即别乙的腿）形成杈扦(参看杈扦图)。

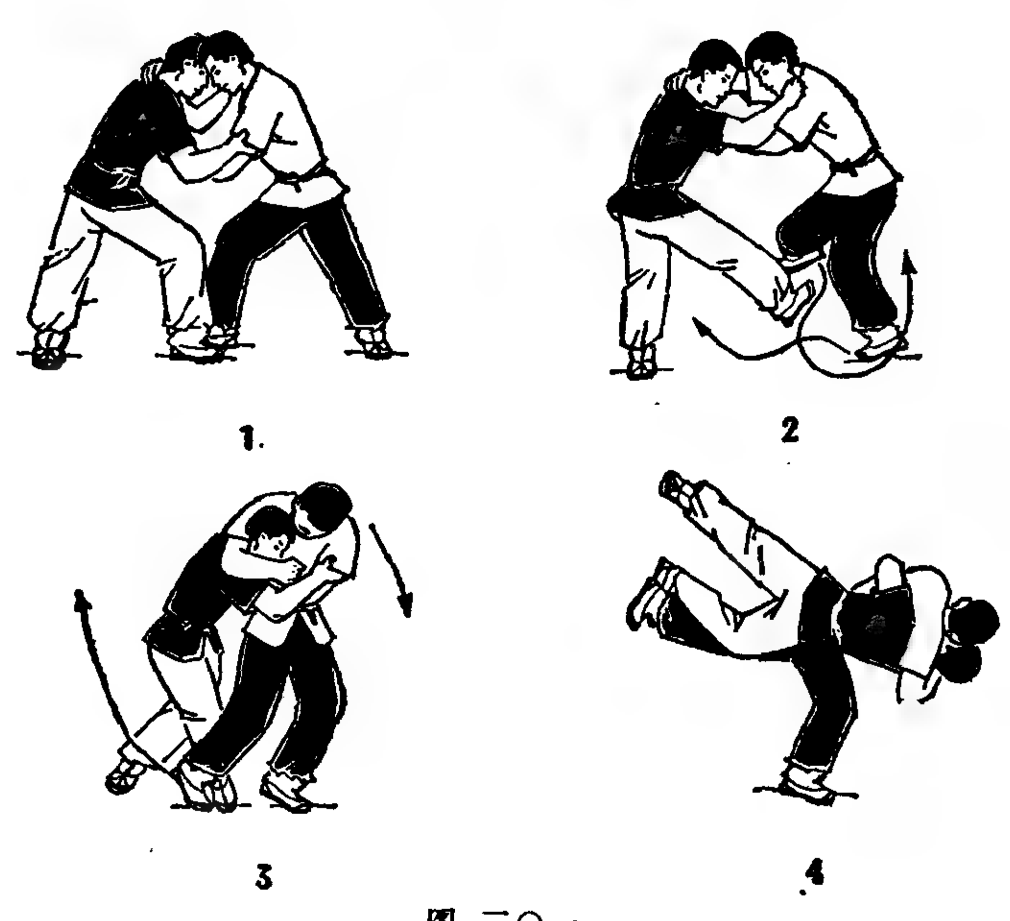


图 三〇一

抽腿别(图三〇二)：这是由窝勾改变的绊子。

甲右、乙左，顶架。

揪拿部位：甲揪乙大领和小袖；乙揪甲外领和小袖。

简略要领：搂、缠、刁、掰、抽、挂、甩。

抽腿别子是绊里套绊的进攻方法。当甲夹住乙脖，缠腿使窝勾时，必先往下压按(俗叫一闷)，以便往起刁掰。甲这时可采用两种进招：一是直接使缠；一是先假使缠，如乙产生错觉，甲先用的压按力量可便于往外抽腿，并立即续挂起来使别，这样两股劲相汇合，使起来更严实。乙由于误认为甲真要使缠，一般是往下撬头解化，这样就有助于甲扔腿使别，以致被甲别挂起来。乙随甲的卷裹而滚跌于地。

化解方法：在乙被甲缠住才要抽腿变别时，乙被缠的腿往前杈扦甲的底腿。此法既可化解，也可算是反攻(参看杈扦图解)。

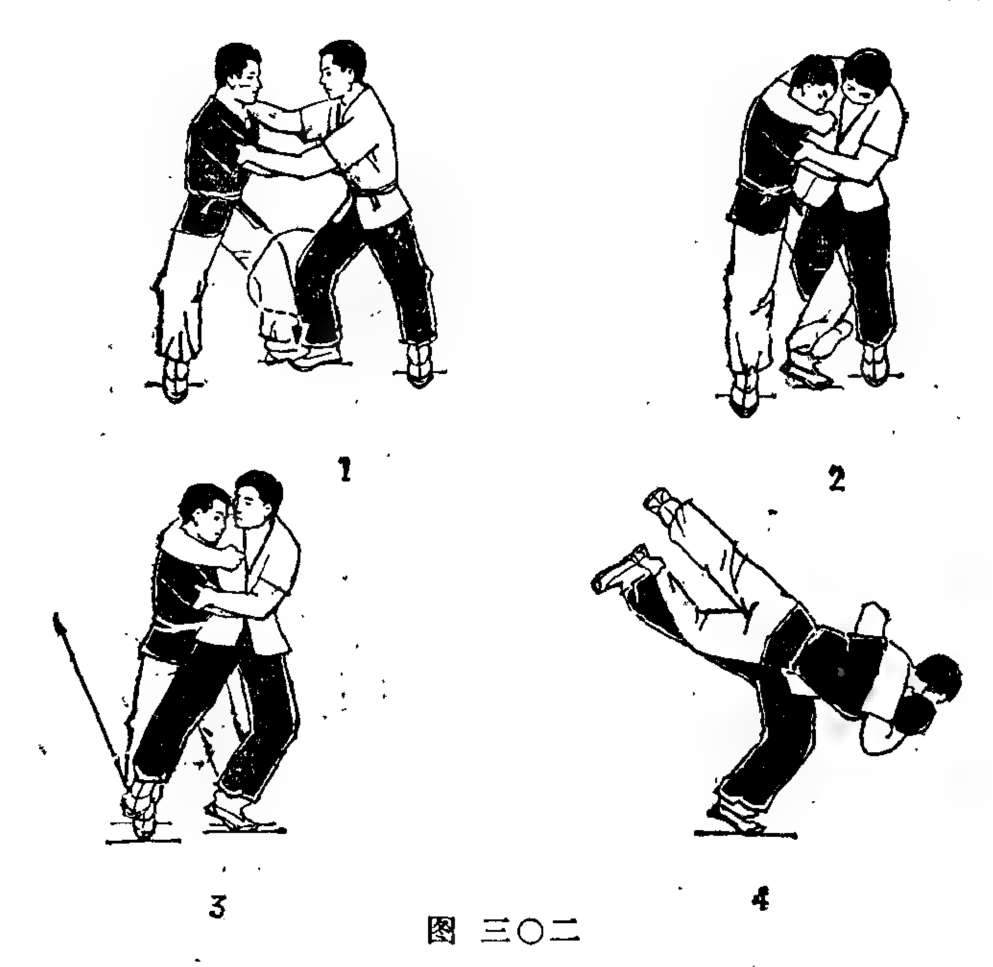


图 三〇二

抱双臂别(图三〇三)：

甲右、乙左、顶架。

揪拿部位：乙揪甲偏门和小袖；甲散手扶乙。

简略要领：锁、压、抱、别、甩。

跤术有句俗语："输跤不输手"。可见手是很重要的。如果叫对方拿顺了手，就有输跤的危险。双抱臂别是乙揪甲偏门小袖，甲用上手锁住乙揪偏门的手，斜身弯腰下压，连带把乙揪小袖的手也给锁在一块。接着甲底手从乙两肘下伸过，并向上扳拢住乙底手和大臂。这样乙便感到被拿得非常别扭。在此情况下，甲续腿使别。但须用力低头、压胸，以代替卷裹力量。这时乙随甲的双锁臂而折翻倒地，惟这种别法不便于往起高挂腿，只是扛腿一别。

化解与反攻：在甲才抱臂低头时，乙抢先扦腿拦甲的站桩，形成扦别。这样不分甲乙，谁先扦腿谁赢跤（参看扦别图解）。

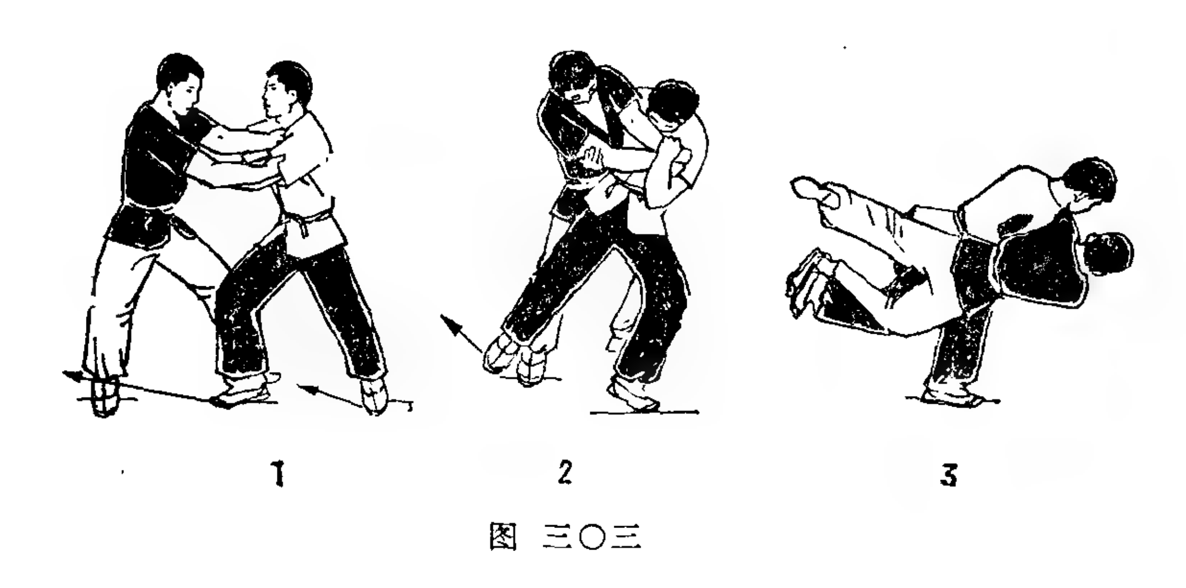


图 三〇三

支臂二续腿扦别（图三〇四）：

甲右、乙左，顶架。

揪拿部位：甲揪乙直门和小袖；乙揪甲大领和小袖。

简略要领：揪、支、别、搡、续、甩。

支臂二续腿扦别是三个动作连在一起的绊子。甲的一把直门是全绊的主手。甲一勒底手，同时把腿往乙裆中一扦，实际是落地的一个缓步。待乙才往前一提头，甲揪乙直门的肘猛往起一支抬，这样乙揪领的手不由得立即撒开，肩头连带上翻，致使上体歪斜。甲趁此机会再紧拉底手，再立即横腿扦别乙腿，并扭胯、拧掰步、钻脚，同时甩脸。乙主要是由于被甲把臂支起，上体倾歪，终被甲别倒。

化解与反攻：在甲支臂时，乙速紧底手，并往甲后滑臂，卡甲腰和枕鳖甲腿(参看鳖图解)。

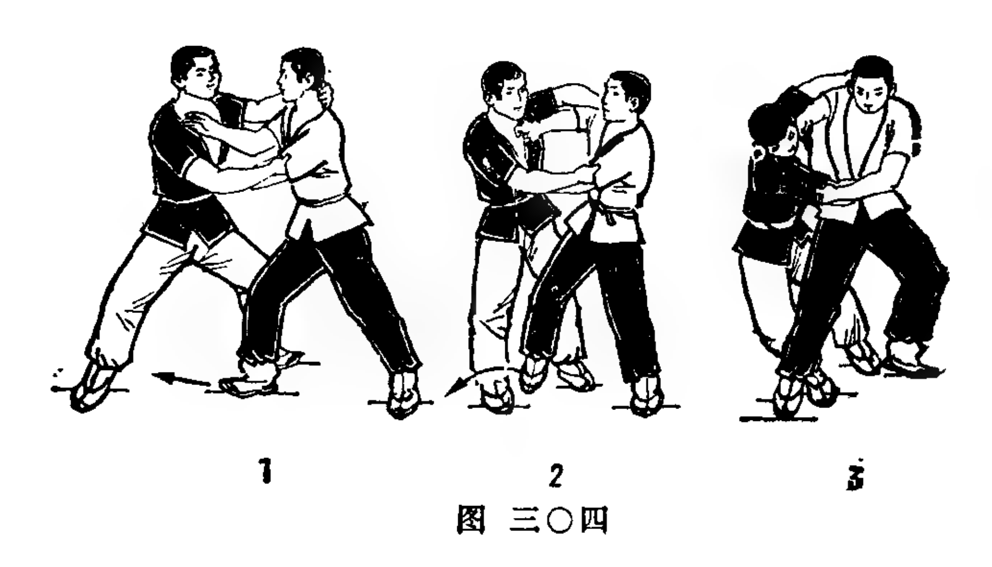


图 三〇四

抄手别(图三〇五)：

甲左、乙右，顶架。

揪拿部位：甲揪乙大领，底手不固定；乙揪甲大领，搭在甲臂上，底手不固定。

简略要领：揪、崩、抄、别、裹、甩。

抄手别是现找底手、巧妙而严谨的绊子。甲利用揪领的手猛一轰崩，把乙揪领的手崩开。此时乙双手并无适当的揪把，甲借机一耘手抄住乙底手的大臂，并迅速上步掘腿使别。(在使别之

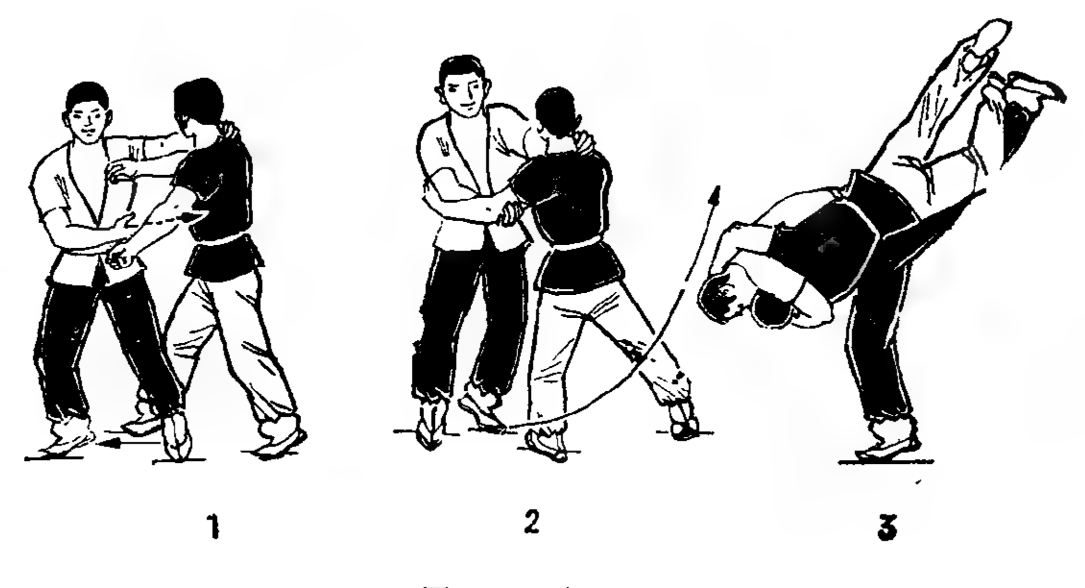


图 三〇五

前，乙必疑甲要使踢)。甲在填腰时，上把变夹脖；抄住乙臂的底手要紧勒(这把手比揪袖要严实的多)。所谓抄手别也就是以这把底手为主。这种绊虽与其他别的动作一样，但速度似较其他别法要快。由于底手紧勒，见跤时多是把对手倒竖起来，使对手滚跌于地。

化解与反攻：在甲才抄臂要甩脸时，乙速上步随甲轮转推甲抄臂同侧的肩，同时拉甲臂、裹踢甲腿(参看裹手波脚)。

抽腿手别(图三〇六)：

甲右、乙左，顶架。

揪拿部位：甲揪乙袖，扶乙臂；乙揪甲领和小袖。

简略要领：揪、抽、别、长、甩。

抽腿手别是变被动为主动的绊子。乙揪甲上步使撮，甲借乙斜错劲把腿抽出，身体由顺变横，而上手却很自然地放在乙的膝



图 三〇六

侧，并借乙撮窝的余力，使劲用肩抗乙肩头。甲待前脚落地以后，形成前弓后崩的拗桩步，接着一长腰甩脸，即由化撮变为主动使手别。乙由于使撮的错力被甲抽腿逃脱，甲顺势续手、长腰，正借乙的斜身余力把乙别翻在地。

化解与反攻：在甲才用手别未长腰时，乙迅速上步抢胯，形成胯崩(参看胯崩图解)。

撑手别子(图三〇七)：俗叫铁胳臂撑子。

甲右、乙左，顶架。

揪拿部位：乙揪甲偏门和小袖；甲散手扶乙。

简略要领：锁、压、拨、别、甩。

撑手是一种严谨的手法(并不是反关节)，但却能使对方感到非常别扭。在乙揪住甲偏门和小袖以后，甲用上手锁住乙揪门的手，同时要斜探身压胸。这样乙的双手就被甲的一只底手牢牢拿住，甲的底手由乙上臂下穿过，以小臂压在乙的大臂之上，并用手扳拨住乙的大臂，同时横腿别挂乙腿。甲在竭力低头甩脸的同时，要用力扳乙臂，锁乙的底手。当乙的双臂被锁住之后，还来不及抽臂时，甲已别腿，这样乙就会滚翻倒地。撑手别与双抱臂别大同小异，所差只一臂之分(此种别一般挂起不是太高)。

化解与反攻：在甲才拨臂低头时，乙抢先扦腿拦甲站桩，形成扦别(参看扦别图解)。

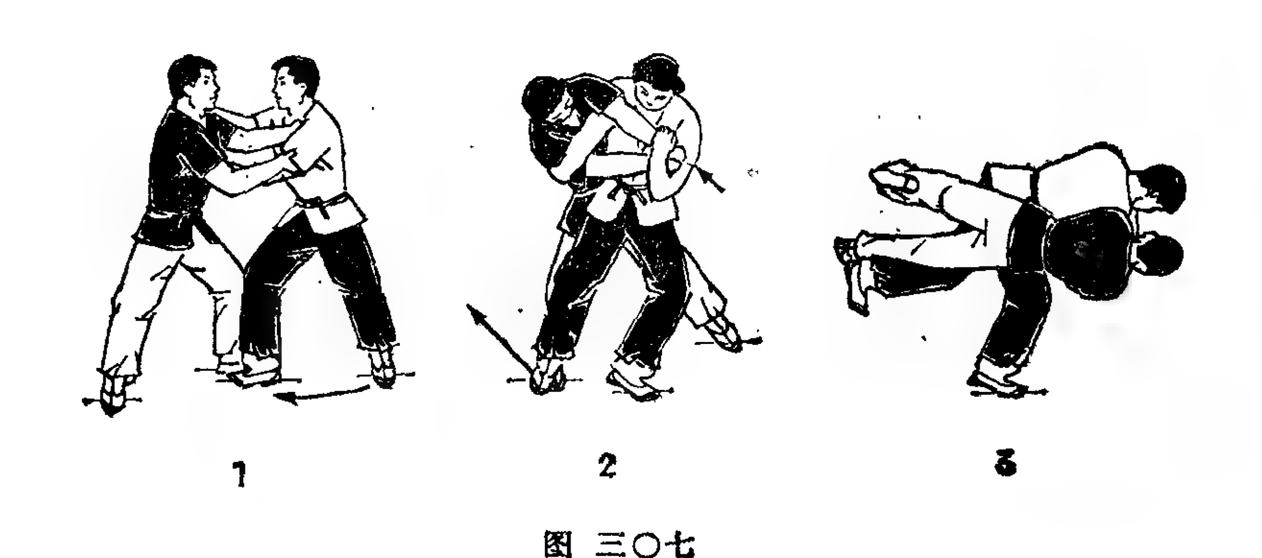


图 三〇七

震脚别子（图三〇八）：

甲右、乙右，顺架。

揪拿部位：甲揪乙大领和小袖；乙揪甲大领和小袖。

简略要领：震、背、别、裹、甩。

震脚是突然进攻前的虚晃一招。甲先抬腿一震，用来掩盖自己的急速背步，使乙顾虑甲要使踢，从而便于甲使别。在甲迅速背过步来填腰的同时，正好横腿使别。但仍要用力拉底手、高挂腿，同时探身卷裹。由于乙只在秒刻之间产生错觉，结果给甲以乘隙而入的机会，终被甲别倒。

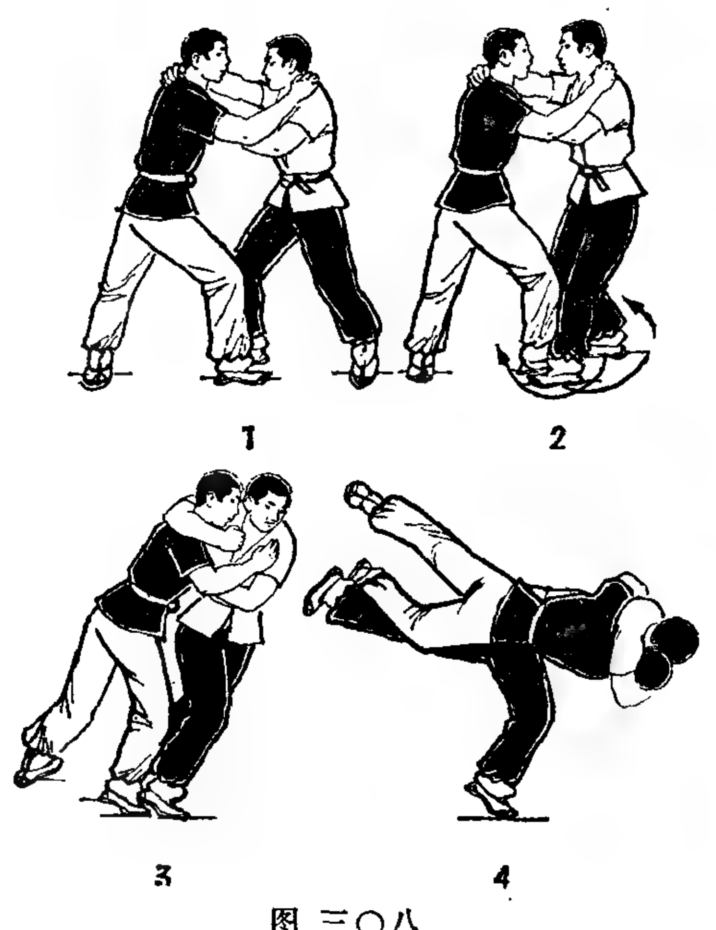


图 三〇八

化解与反攻：在甲别腿之前，乙速紧底手，同时抹腰向甲裆中扦腿，形成扠扦（参看扠扦图）。

盖后契撮别（图三〇九）：

甲右、乙左，顶架。

揪拿部位：甲盖乙后契，揪小袖；乙揪甲大领和小袖。

简略要领：盖、撮、别、卷、甩。

使用这种绊子时，揪拿手法很重要。甲盖乙后契，揪小袖是便于使背。所谓盖契撮别，撮是虚招。甲一撮，乙必把注意力放到被撮的一边，甲此时填腰改别，使乙顾此失彼，躲撮输别。

化解与反攻：在甲别腿时，乙抠腰，并从后边上步。使盘腿搂或扠扦（参看搂扠图解）。

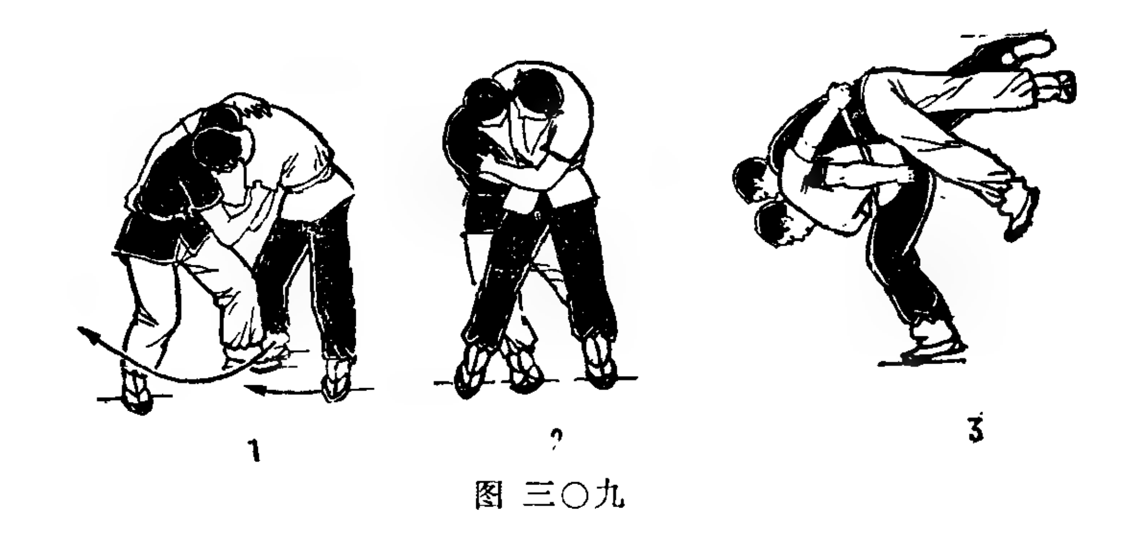


图 三〇九

抱胳臂别（图三一〇）：

甲左、乙右，顶架。

揪拿部位：甲揪乙袖、扶肩；乙揪甲袖、扶臂。

简略要领：揪、抱、背、别、甩。



图 三一〇

抱胳臂别是甲用两手臂拿乙一臂的一种手法。甲把上手拿牢，并在背步的同时，别挂住乙的底腿。此时甲躬身、低头、长腰、甩脸。乙由于甲的抱臂并扠进乙的腋下，肩头已经牢牢贴顶在乙的前胸，同时甲的底手抓乙小袖用力下摞，使穿过来的小臂整个把乙臂抱

住。乙的左臂被拿得无法抽出，同时甲腿配合抱臂力别挂乙的腿，使乙全身被甲控制，以致被甲别倒。

化解与反攻：在甲抱臂使别时，乙立即紧底手使撕裆（参看撕裆图解）。

挎带攒手腰别（图三一一）：

甲左、乙右，顶架。

揪拿部位：甲揪乙带和小袖；乙揪甲小袖，欲圈甲臂。

简略要领：提、挤、攒、别、褒、甩。

胁、肘和胯虽不能抓住对方，但胁、肘和胯在跤术里都可当一把手用。甲揪乙带，乙用臂去圈甲臂。但宜拿甲侧带。倘为了圈甲臂而把手伸到偏中心处，这样甲一上步挤胯、胁和肘，随之一贴搽，乙小臂就无形中被甲攒住，难以抽动而使甲便于进攻。攒手腰别就是顺水推舟的绊子。甲虽不可能挂得过高，但如大力

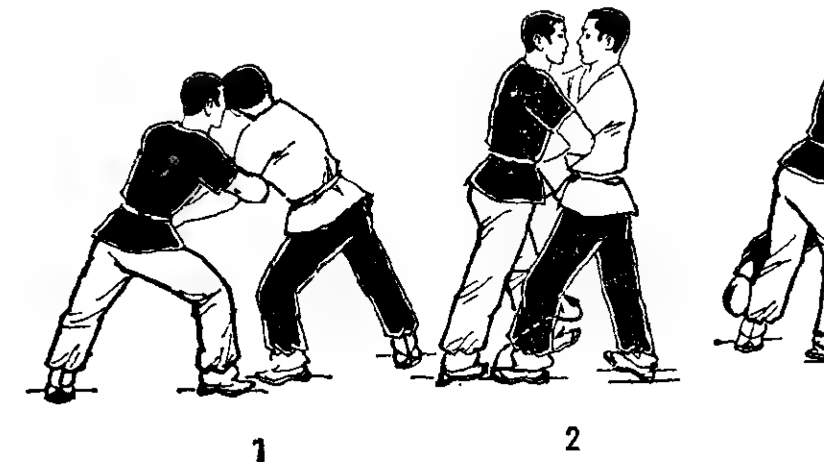




图 三一一

长腰拼挂、抖臂和紧拉底手，甲仍可取胜。乙主要因臂被甲攒住，又经甲别挂，以致侧翻倒地。

化解与反攻：在甲才攒手时，乙松开被攒的臂，并上底步。迎向甲的底腿和前刮（削）甲的底桩（参看刮桩图解）。

揣别（图三一二）：

甲左、乙左，顺架。

揪拿部位：乙揪甲领，扶甲臂；甲借乙臂，并以一手扶乙肩。

简略要领：按、背、别、甩。

甲先借乙手背步使揣，如因塌腰稍偏，或因乙被揣起后滑身想逃，以致不能过肩折翻时，甲惟恐乙从身侧滚逃，便立即续腿别乙，同时手也捂别在乙胯处。乙正在滑身时，甲手脚却一齐用别，再加上甲竭力扬臂、长腰、甩脸，以及别腿扛挂，乙由于没料到甲中途变招，终被别翻倒地。

化解与反攻：在甲按手要揣时，乙速回勒上手，并蹲桩划步使切(参看划切图解)。

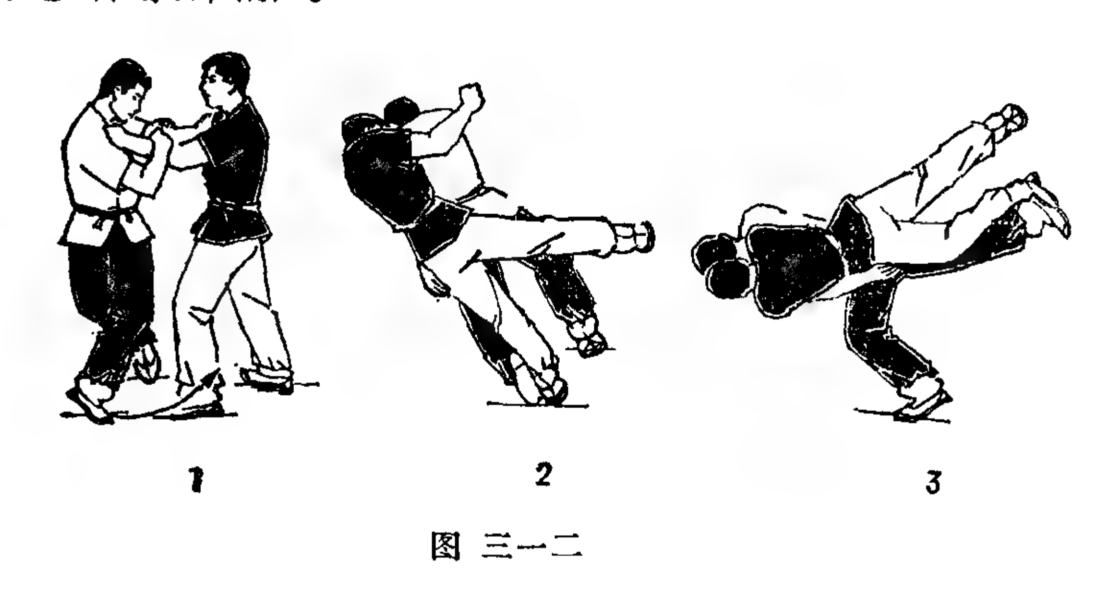


图 三一二

揾别(图三一三)：

甲右、乙左，顶架。

揪拿部位：甲扠乙臂，揪小袖；乙揪甲大领和小袖。

简略要领：扠、枕、上、揾、别、甩。

甲扠臂捧乙，上步使揾（填胯把对方揹起来使对方翻或滚下来叫"揾"，是传统术语。满语"揾得拉"的简称），并用力拢底手，耘臂、低头、躬身，即可见跤。如果甲落腰或欠手，而乙搭腿滑胯，在不能脆快见跤的情况下，甲便可以立即续腿使别，即所谓揾别。揾别必须加上扭腰和轰臂，同时底手要抓紧，这样见跤更为脆快。使揾别时，要求腰腿有一定基础，不然把对方揹起后，而在对方挣脱之际抬起使别就会有一定难度。

注：扠揾的臂尽力上扠，超过大领后在躬身揹头时，可力按对方的头

这样是揾与揹、揣、入的基本差别，应该分清。

化解与反攻：在甲扠臂别时，乙立即压甲臂，并欺腰、紧底手形成挤桩(参看挤桩图解)。

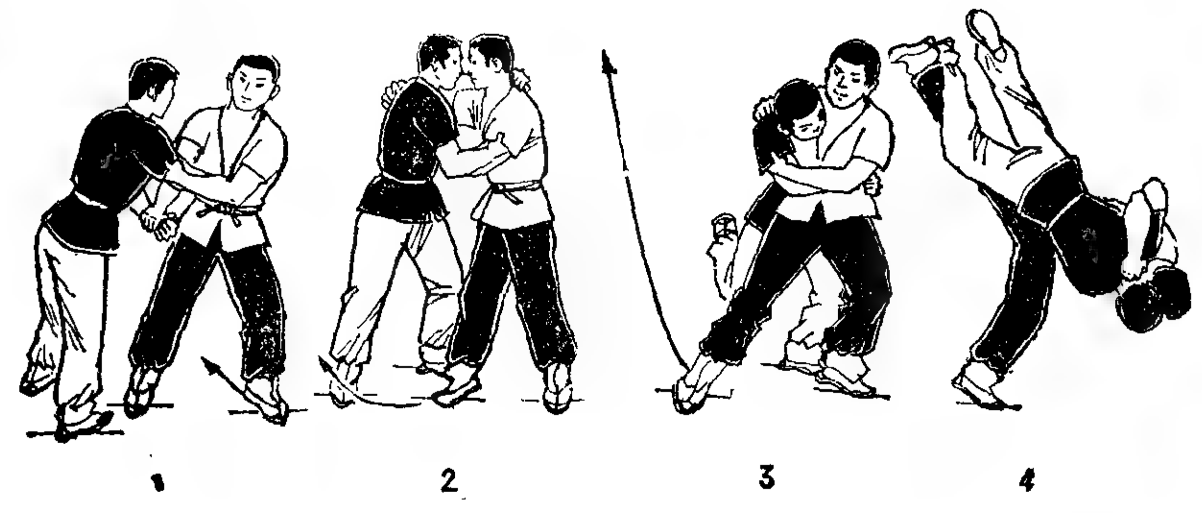


图 三一三

切别(图三一四)：

甲右、乙右，顺架。

揪拿部位：甲揪乙大领和小袖；乙扶甲臂。

简略要领：揪、铡、切、别、裹、甩。

切别是中间变招的一种摔法。甲原使耘劲给乙使划切，适乙一欺抗，形成秒刻之间的僵持局面。此时，甲立即转变方向，钻脚拧转，上手和底手夹拢乙的上体，改切为别，并借切腿的互拐的动作用力往起一挂，同时探身裹臂、甩脸，形成夹别，将乙摔



图 三一四

倒。由于一拧钻脚，改变了原来的招法，从而化险为夷，反赢一跤。

化解与反攻：在甲刚刚使切时，乙速抹腰枕甲，并盘削甲的底腿即可化解(参看盘腿搂图解)。

杠别(图三一五)：

甲右、乙左，顶架。

揪拿部位：甲揪乙后契（底手不拘，或不揪底手）；乙揾扠甲臂和揪小袖。

简略要领：盖、杠、别、裹、甩。

杠别是撩腿不高、杠劲很大的一种别法。一般适于身高力大的人使用。它对腰腿劲力的要求不太高。揪法以盖后契为主要着力点。甲抠住乙的后契（有时并不揪底手），迅速横腿使别。别时，靠杠力把乙颠杠起来，硬甩脸，手用力上提，长腰，使乙翻滚倒地。此别法可拢底手，这样见跤显着利索。

化解与反攻：在甲才一横腿时，乙抹腰蹲桩，按腿搧磨（参看搧、磨、蹩图解)。

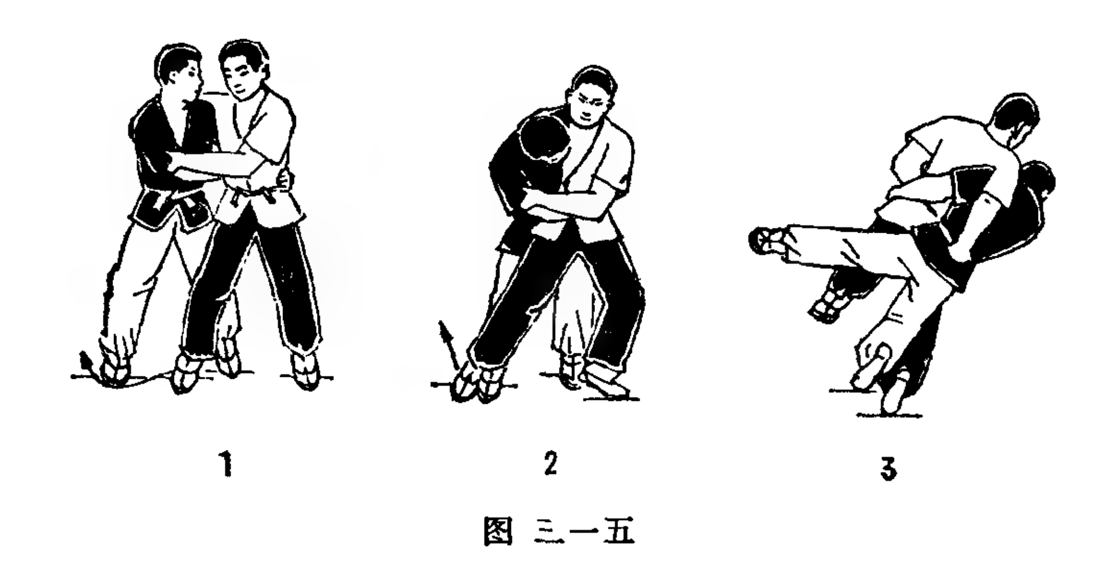


图 三一五

扦别(图三一六)：

甲右、乙左，顶架。

揪拿部位：甲揪乙偏门和小袖；乙揪甲小袖并扠臂。

简略要领：揪、捅、按、扦、甩。

扦别是暴劲脆快的绊子，适于力大身高者使用。一般是甲揪好乙的上手和底手走起来猛然耘捅乙。这时乙必然迎胸欺追，甲可借劲用力拉擗，同时横腿扦别，并拗步、转身、甩脸。甲扦腿并不往起挂，而是起着截挡的作用，使乙来不及跳起躲过，以致使甲的扦腿管住乙脚起障碍作用，同时又因甲上把的暴猛抖力使乙被扦拌倒地（扦别是不往起挂腿的别子）。

化解与反攻：在甲才一扦别时，乙猛上底步扠入甲裆，并斜身紧夺底手，形成揣（参看揣图解）。



图　三一六

双操带别（图三一七）：

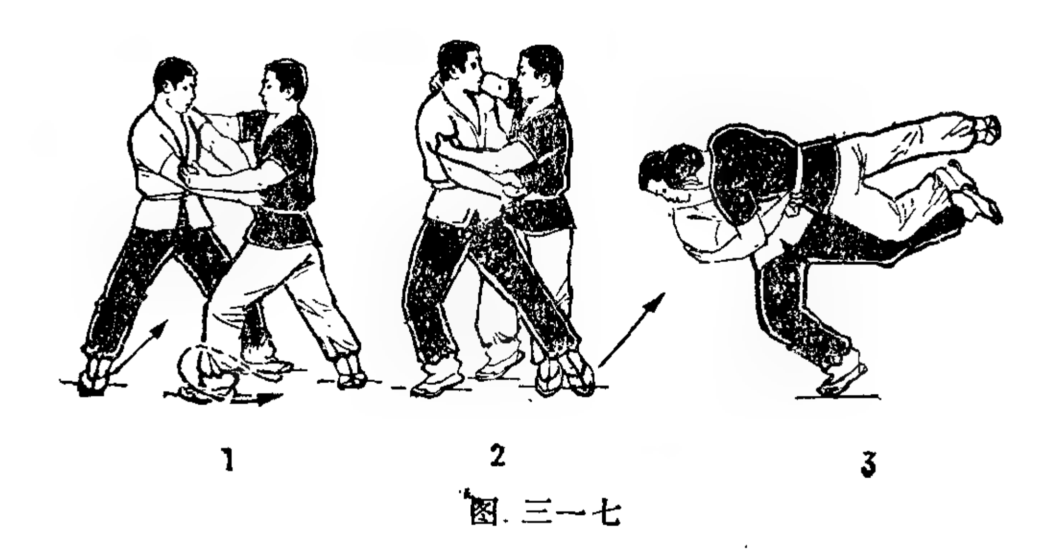
甲左、乙左，顺架。

揪拿部位：甲双手揪乙带；乙揪甲领并扶臂。

简略要领：操、横、别、甩。

双操带别是上手和底手拿把最近、最低又不分左右的一种别法。甲揪乙带，走起来猛一支乙，并借乙的挺力把乙横拉进来，紧接着滑胯、横腿挂别、长腰、甩脸。两手臂主要是运用拉（横）、提和拽劲。甲使别时，前边的臂算底手，要使劲拉；后边的臂必须弯着往上提（和腰别的提法一样）。这种别和其他别法不同的是不把对方揹在背上，直到见跤还在互相半合脯。双操带别适于力大身高的人使用。见跤时，双方要撒手，免得一起跌倒。

化解与反攻：在甲才挂腿时，乙用力抠甲腰，以掩住甲后边的臂，同时一腿扠入甲裆中，形成扠扦（参看扠扦图解）。



1　　2　　3

图 三一七

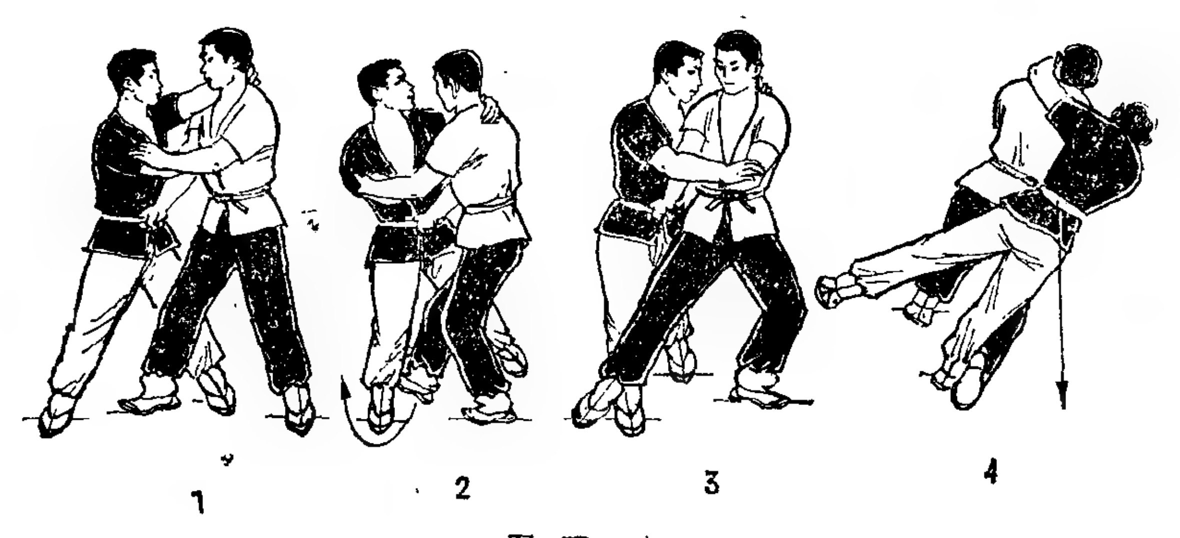
腰别（图三一八）： 腰别也叫崩别。

甲右、乙左，顶架。

揪拿部位：甲揪乙中心带和小袖；乙揪甲大领和小袖。

简略要领：揪、提、挎、别、甩。

跤术里的底手不一定就在下边，有的绊子底手却在上边，如盖步倒和腰别等。甲使腰别时，甲揪乙中心带算是上手，揪小袖算是底手。揪带的手主要用一种提挎劲，提臂的肘必须在对方的腋下，免得被对方圈逼住。在临填腰前必须先支耘乙，待乙一欺再提挎、搁腿使别（用盖步、背步均可）。底手要由上猛往下拉扯，并配合上手大力翻把，低头、躬身。腿要用力高挂，这样乙便拔头、滚身翻倒于地。腰别没有夹脖动作，看来好象不严实；



1　　2　　3　　4

图 三一八

但实际它有一把提带的上手，还有一种揪翻力量，因此见跤也很利索。

化解与反攻：在甲挎带耘支时，乙立即上步拦甲的前腿，借便使冲踢(参看冲踢图解)。

借臂手脚别(图三一九)：

甲右、乙左，顺架。

揪拿部位：甲扶乙臂，另手欲使手别；乙揪甲大领和小袖。

简略要领：按、背、别、长、甩。

借臂手脚别是非常顺劲的绊子。甲借乙揪领的臂由腋下伸出手来使别，这种动作很方便。至于抗肩、背步、长腰、手别和挂腿把人别起，都是顺势进招。倘甲使的劲顺遂和力圆，乙会步步被动直至见跤。手脚别的特点是，甲集中力量控制住乙的侧面半边身，形成双方肩对肩、臂对臂、腿对腿，一主动、一被动，一转轮、一随轮和一胜跤、一输跤的局面。用力学分析，跤术的圆轮运动在此绊中最为明显。

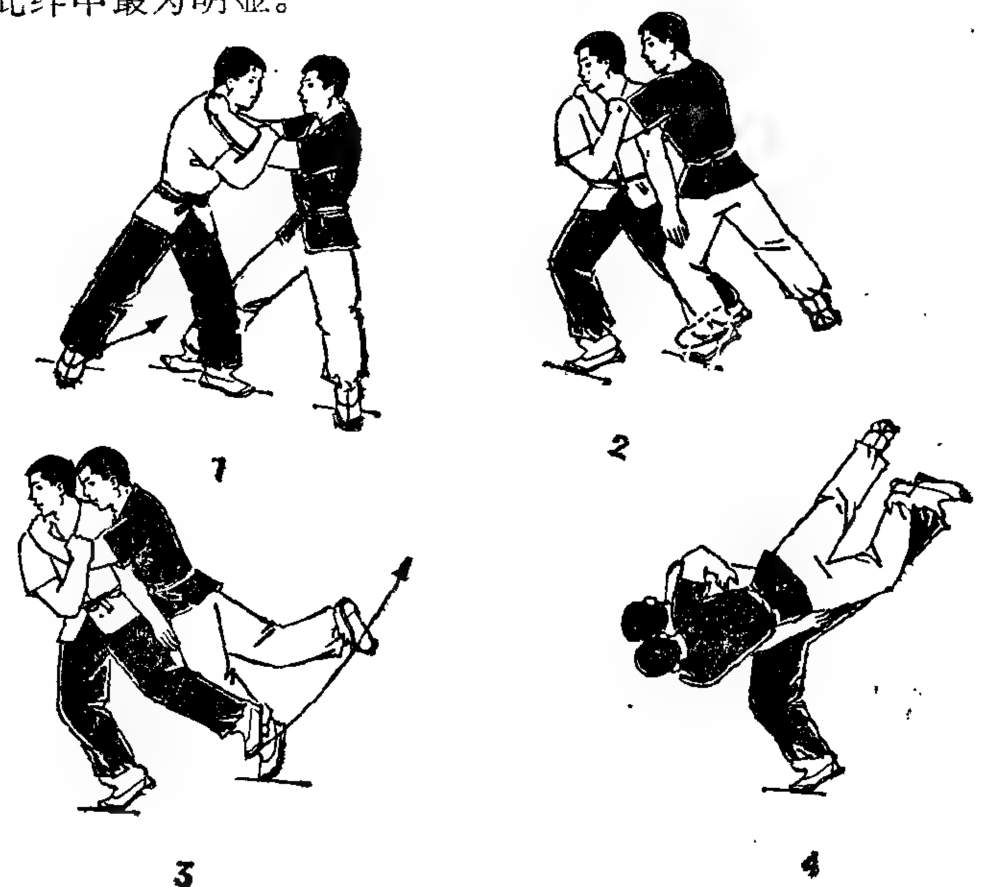


图 三一九

化解与反攻：在甲才按臂要续手时，乙弓腿、紧臂力错甲胯，使甲不得甩脸；或紧臂豁甲小腿（参看手豁图解）。

手别（图三二〇）：

甲左、乙左，顺架。

揪拿部位：甲揪乙小袖和带；乙揪甲袖并扶臂。

简略要领：揪、抗、别、长、甩。

手别是手、眼、身法、步都很严实的圆轮绊子。它虽然是以手别对方膝侧即可见跤，但臂部和腿、脚、腰的配合也是环环紧扣的。甲使手别时，先揪住乙袖，用力扯摞，惟恐乙相随力差，又用别手的肩头大力横抗。这样如仍感力量不足，可再加上长腰、甩脸和拧摔桩步（后脚扠入乙裆）。这时乙便被甲的各路劲迫使身体向前扑撂。至于甲手的别劲只不过起到最后的一种按、擦和拦挡作用。乙被别的腿由于不能稍动，后腿才被迫悬起，形成头重脚轻，以致翻倒在地。

化解与反攻：在甲刚刚用手臂使别时，乙迅速抢胯、长腰使摔（参看胯崩和摔图解）。

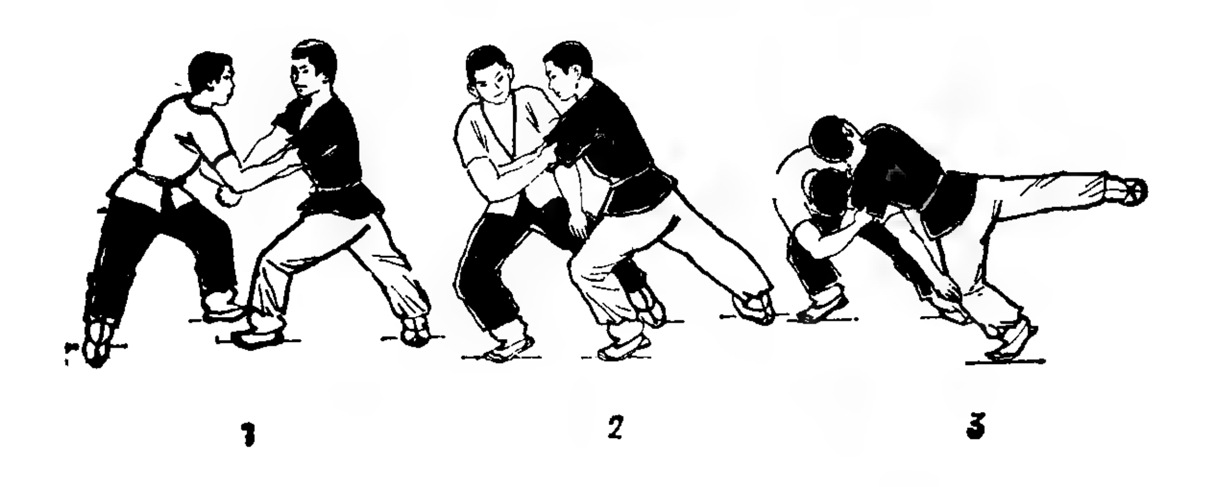


图 三二〇

圈臂别（图三二一）：

甲右、乙左，顶架。

揪拿部位：甲揪乙大领和小袖；乙揪甲小袖并扒腰。

简略要领：揪、背、圈、别、裹、长、甩。

圈臂别是使对方的臂被圈得僵固不能再动的一种招法，俗叫“死胳臂”。当甲背过步来圈住乙臂，并用力紧勒底手，使乙感到动作非常别扭，接着卷裹、长腰、甩脸即可见跤。甲使用圈臂别也是有一定难度的，因为总不如夹脖别那样顺手，况且别腿的伸出扬挂也比较远，故非有一定腰腿功夫始能胜任。至于见跤的形状与其他别相同，因此可互相对照，研究试用。

化解与反攻：在甲才要圈臂别腿时，乙迅速直臂搁支甲的圈臂，并吸甲底桩(参看吸图解)。注：圈住小臂不算反关节。

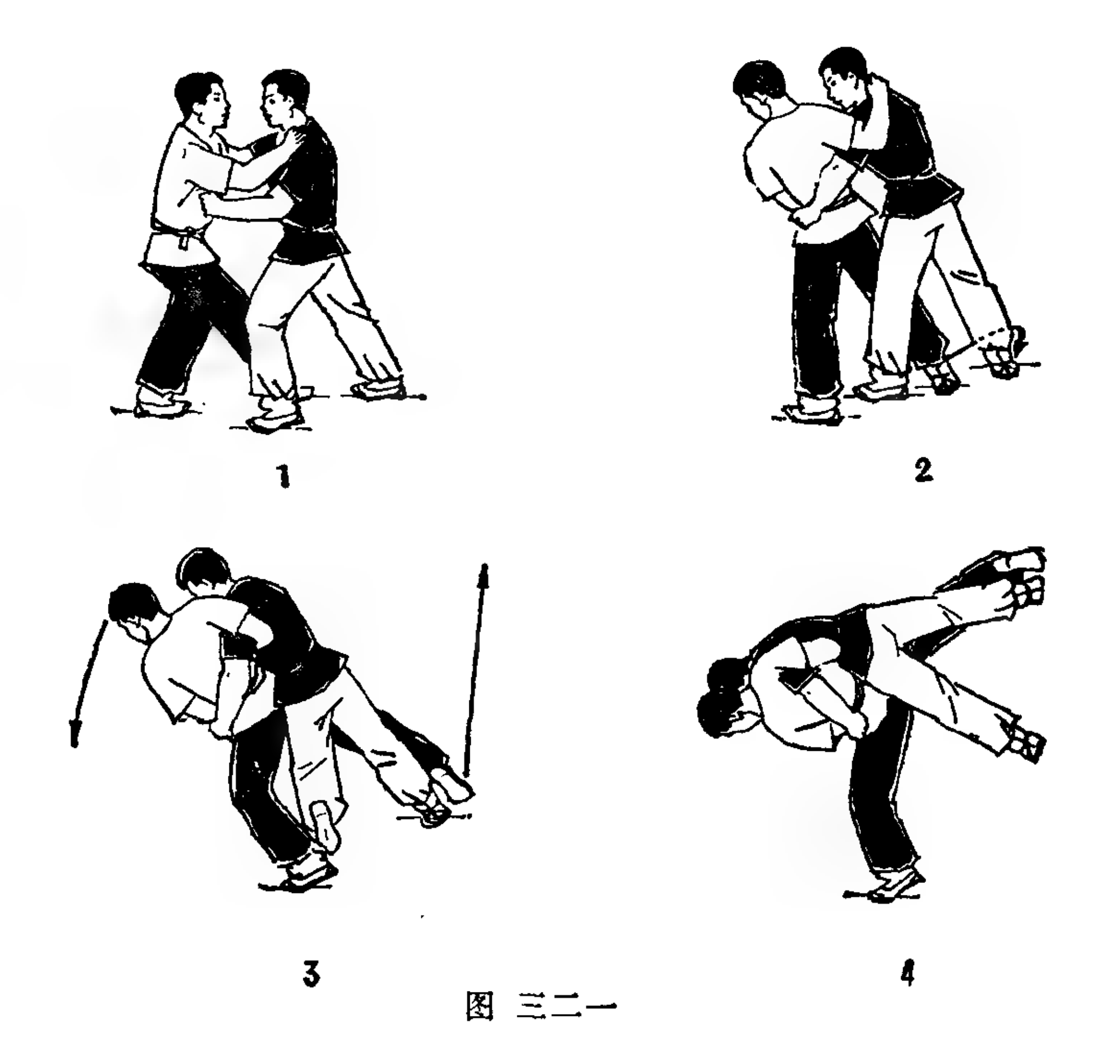


图　三二一

离腰别子(图三二二)：

甲右、乙左，顶架。

揪拿部位：甲揪乙袖和盖后带；乙揪甲袖和抹腰。

简略要领：盖、离、拉、别、轰、甩。

离腰别和离腰勾几乎完全相同，只是填腰更妥贴，腿比勾子搁得远一些。甲盖乙后带和揪乙袖走步，乙预料甲必使入，因而用力抹堵甲腰，这样甲便被圈堵得难以进招。此时甲惟有猛发暴力，两臂往外一支，同时前腿配合臂力凹胯往回败步(见图)，使两人之间留出一定空隙。这时乙可能误认为甲不耐乙的抹腰硬拿而想躲逃，遂即欺追，甲可乘机背步、填腰，同时变把夹脖，并紧勒底手，扔腿、别挂、长腰、甩脸。甲由于机会找得恰当，使乙把身体扑着送过来，因而被别滚落倒地。

化解与反攻：在甲刚刚离腰败步时，乙立即枕头，并撤下揪袖的手按甲腿，同时扒腰、撤步，形成使磨(参看磨图解)。

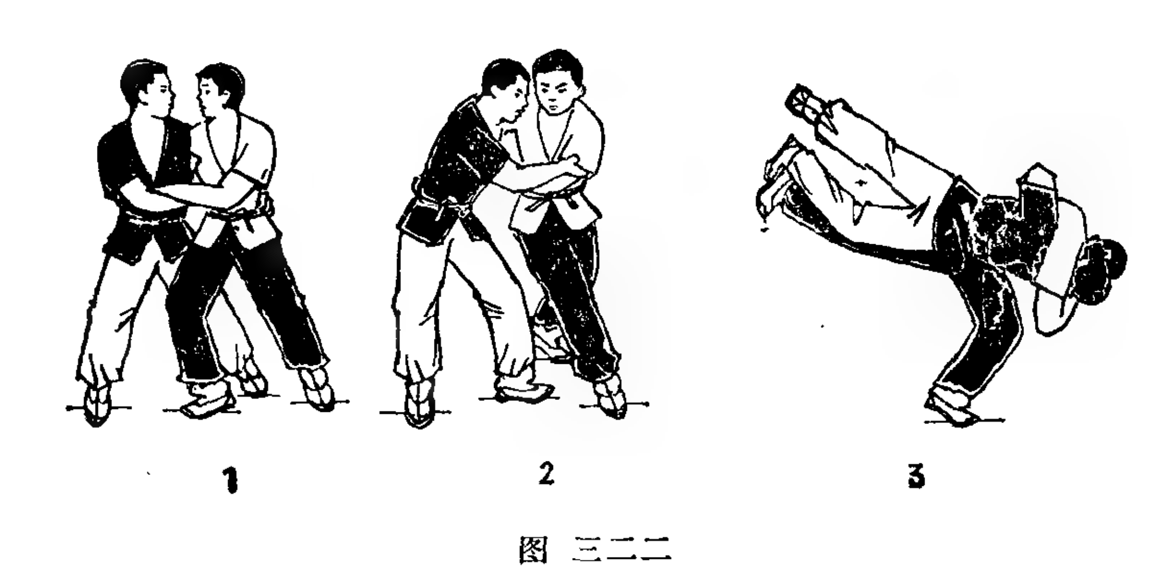


图 三二二

反加臂别(图三二三)：反加臂别也叫让头别子。

甲右、乙右，顺架。

揪拿部位：甲揪乙大领和袖口，乙同样揪甲。

简略要领：夹、背、别、裹、甩。

反夹臂别的拿法是比较特殊的，因为它的着力点偏靠一边。甲夹乙臂，并揪住一个袖头，乘乙刚刚串头时，立即紧摞揪小袖的这把底手，同时用腋夹住乙臂，并立即背步、转体、挂腿使别。这种别法全仗充分地用卷裹力量(包括腰、臂、肋的裹力)。乙由于一只臂被摞夹，不但不能抽动，并已形成半身僵涩(揪甲领之手供给甲使用，等于助甲一膀之力)，又兼甲偏站一边的优

势，连同裹力以致被甲别倒。

化解与反攻：在甲刚刚夹臂使别时，乙立即夺臂（被夹之臂），同时跪腿（即先逃出被别之腿），并横向上步撕掏甲腿，形成后掏裆（参看撕裆里掏图解）。

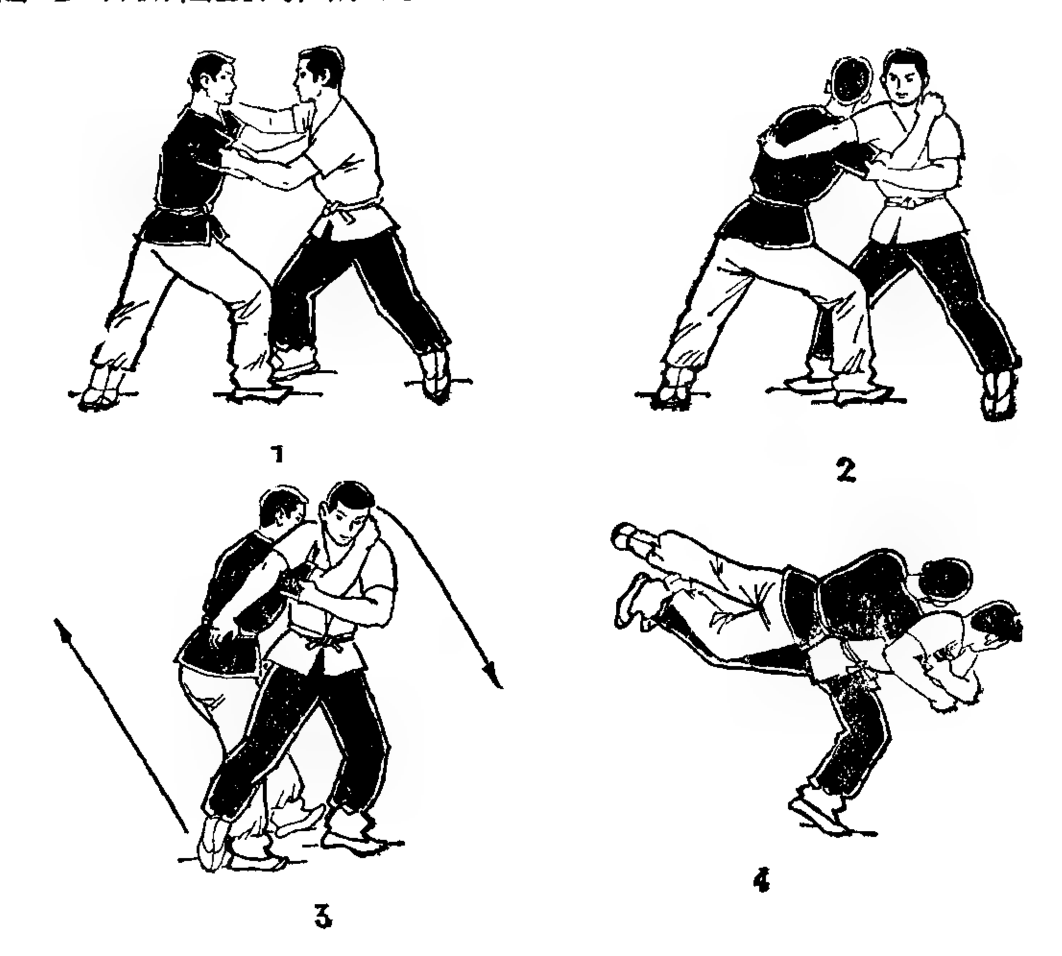


图 三二三

掖手别子（图三二四）：

甲右、乙左，顶架。

揪拿部位：甲揪乙袖和攥腕；乙扶甲臂。

简略要领：扔、掖、背、别、裹、甩。

这种招法适合有一定手功和握力大的人使用。在扔着对方手腕，对方揿夺不出时才能使掖。按掖是介于轰、撢和攒之间的动作。甲扔着乙腕，在乙还没夺开时，甲已经背过步来，同时突然撤开乙手腕而猛改夹乙的脖项，并立即扔腿使别，接着卷裹、甩脸，把乙别翻。

化解与反攻：在甲刚刚掖手、背步、夹脖使别时，乙立即滑步弓前桩，并紧夺底手和抗肩，从而使挤桩或蹲桩。在甲别腿时，乙也可扦腿使权扦(参看挤桩和权扦图解)。

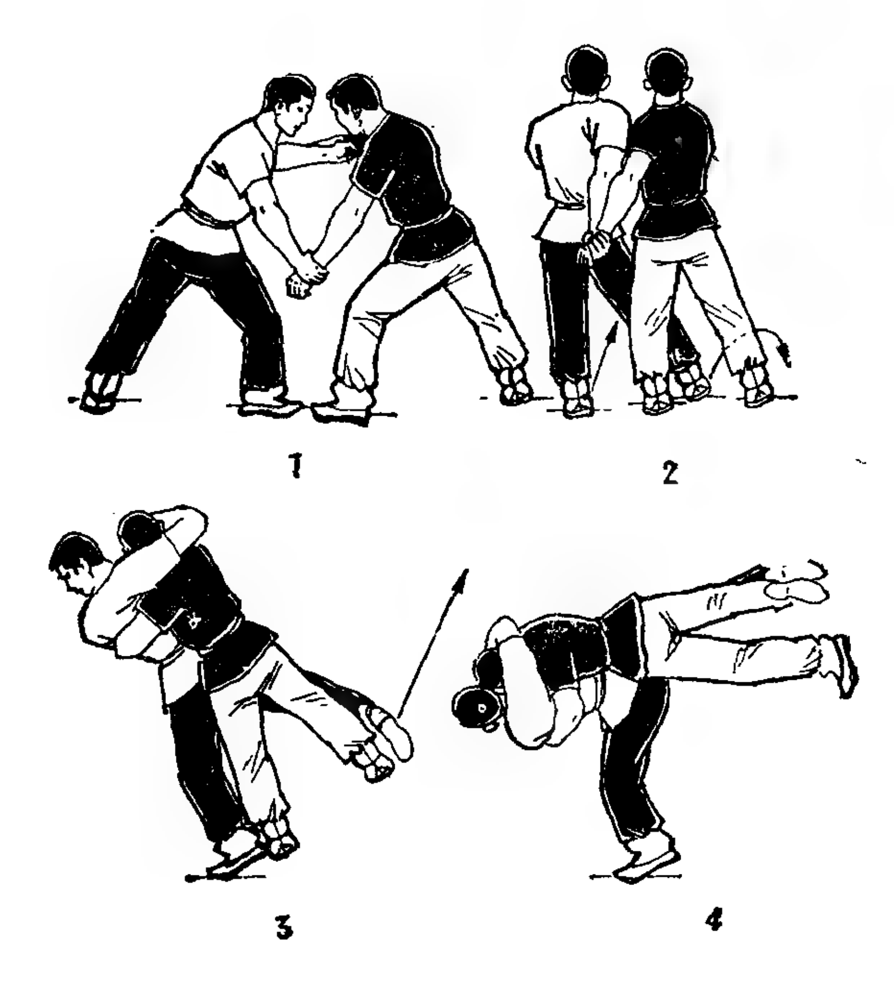


图 三二四

第三节 挒、勾、揣、撮、捆类

盖后契挒（图三二五）：

甲右、乙左，顶架。

揪拿部位：甲揪乙小袖和盖后契；乙揪甲小袖并权臂。

简略要领：盖、横、跳、挒、长、甩。

这种盖挒法适于身材高大的运动员使用，但跤架要矮。两者对摔时，身材高大的甲盖住比自己矮的乙的后带，猛然，将腿扦入

对方裆中，并立即㧳步、长腰、甩脸。而盖带之手（臂）要支出（好像惟恐对方来搂腰的样子），形成用大笤帚横扫的姿势，同时紧拢底手，竭力长腰。乙由于甲臂的支出，用的是横轰力量，乙的身体已失去平衡；又因甲步大身长，乙的双腿因受㧳力，只好赶步维持平衡而横滚于地。

化解方法：趁甲要㧳之前，乙力紧底手，立即揙甲盖契之臂，同时上步、长腰使崩（参看崩图）。



图 三二五

圈臂㧳（图三二六）：

甲左、乙右，顶架。

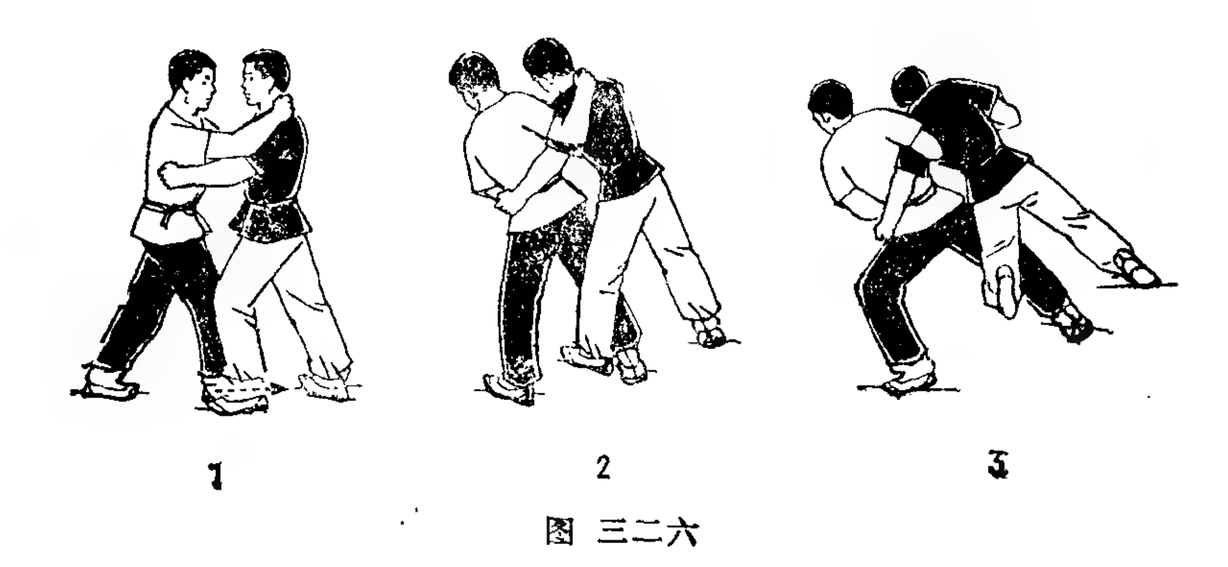
揪拿部位：甲先揪乙大领和小袖（中间变手）；

乙要扠甲臂，底手揪小袖。

简略要领：揪、圈、跳、㧳、长、甩。

甲原用假招使别，这样就给了乙一个扒腰的机会。甲趁乙一抠腰，把揪领之手挪下来，稍一离腰就用臂把乙抠腰的臂圈住。在此同时甲跳步，一腿扦入乙的两腿当中使㧳，紧接着长腰、紧拢底手、甩脸。乙由于对甲使别有错觉，而去抠甲腰（有一种欺力助长了甲使㧳的力量），这样却给甲一个圈臂的机会。乙由于被甲圈住了臂，已经是失策，因而在甲的圈臂和使㧳的作用下，致使上体前倾，底桩又被㧳起而输跤。

化解方法：在甲要跳步㧳时，用力紧揪底手，并向前轰臂、辙步，形成使扇或使刮桩（参看揙、刮图解）。



1　　2　　3

图 三二六

大拿掰（图三二七）：

甲右、乙左，顶架。

揪拿部位：甲揪乙大领（手在外）并攥乙腕；乙揪甲大领（手在内）。

简略要领：拿、摘、跳、掰、长、甩。

拿大领掰是常见的一种招法。本来乙揪住甲的大领，由于两人是顶架，甲上手就覆盖在乙的左臂之上，也揪乙领。这时甲须耸肩摘下乙揪领之手，并把乙臂横拿在胸前。同时跳步扦腿，长腰、甩脸。甲拿大领之手得用一股支、捅、按、拽劲，底手要紧拉。乙由于左臂被甲摘横在甲胸前，而身体和腿都在甲身后，这时甲上按、横拽和下边使掰，乙身便失去站立的平衡，以致向前滚倒。



1　　2　　3

图 三二七

化解与反攻：在甲要摘臂时，乙立即屈臂、上步推肩使耙（参看耙类图解）。

支臂挒（图三二八）：

甲右、乙左，顶架。

揪拿部位：甲揣乙直门，并揪一把小袖；乙揪甲袖及拿大领。

简略要领：揪、支、跳、挒、长、甩。

甲揣乙直门是防堵乙进攻的障碍。这把手虽距大领和偏门较近，但在支托乙的胳臂这一点上，确比其他把位有着特殊的力量。在支臂挒这个绊子上，甲就活用了这把手。不管乙揪大领的手拿的多坚实，只要甲在跳步扦入乙裆中的同时，把揪直门的肘部往起一抬，乙揪大领的手臂就得马上抬起或撒开，再加上甲揪袖的底手竭力紧摞，乙的上体就会形成斜歪状态。甲同时扦步使挒，在乙的前脚赶步还没站稳时，底桩又被挒起，以致向前滚倒。

化解与反攻：在甲刚刚使挒时，乙可立即向后滑臂，接着齐步、拢腰、欺身，或刮甲的挒腿（参看刮桩图解）。

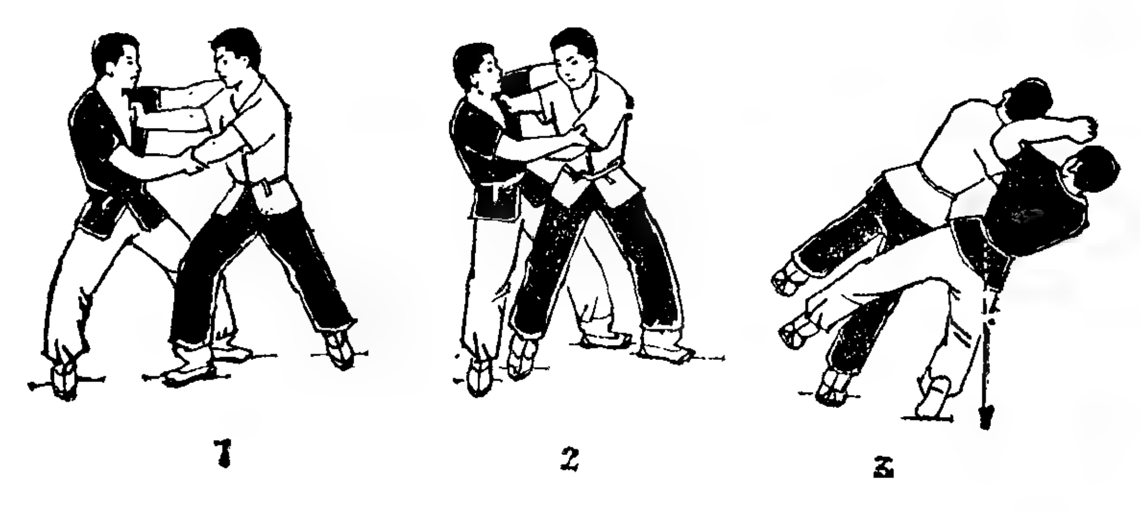


图　三二八

盖后带（后契）挒（图三二九）：

甲右、乙左，顶架。

揪拿部位：甲攥乙腕和盖后带；乙手散把未来得及揪甲。

简略要领：攥、盖、跳、捌、长、甩。

这种捌法和攥腕揲带捌的使法一样，所差的只是一把手不同。由于甲的把位是揪住乙的背后（手心朝前），因此，甲往前掀、提、挎的动作也得力，捌起来的幅度也比揲带要小。盖后带捌也是以假动作取胜的绊子。俗说："捌是开门绊"、"摔跤不使捌，有绊没处摆"。捌虽有多种，盖后带捌是基本的招法。关于盖后带捌的使法及见跤动作与攥腕揲带捌基本相同。

化解与反攻：在甲刚一使捌时，乙松臂、扽腰，并横跨步，形成刮桩；或在甲才要捌时，乙往前跪腿、抢胯，形成胯崩（参看刮桩和胯崩图解）。注，由捌可以套出多种绊子来。

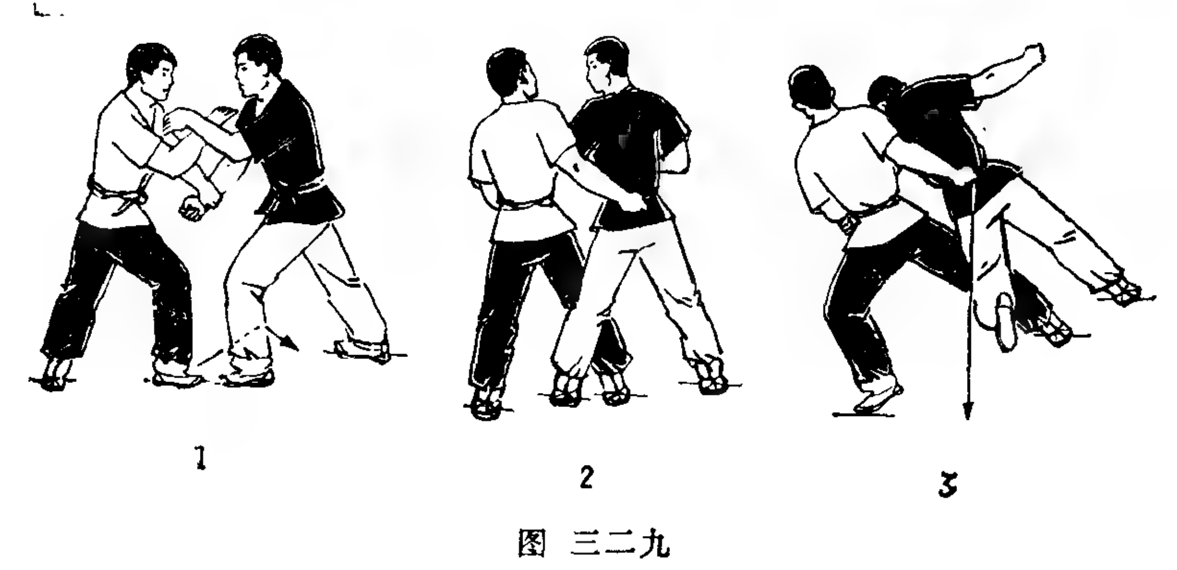


图 三二九

挎带捌（图三三〇）：

甲右、乙左，顶架。

揪拿部位：甲挎乙偏带，手攥乙腕；乙拿甲大领。

简略要领：挎、摘、拢、跳、长、捌。

甲一手挎乙偏带（手心朝下），乙拿住甲大领。甲另手先攥住乙腕，再猛然撒开乙腕，用手摘下乙拿甲领之手。在此同时，甲右脚跳步扠入乙两腿之间，并立即长腰、甩脸，一手用拉力，另一手用捅文力，上体扭转，下使捌步（得大幅度长腰）。乙由于被甲摘下拿大领之手，就已初步输手，又加之甲迅即跳步长腰，同时上拽、下捌，以致使乙的基腿离地，前脚也来不及

赶步，形成头重脚轻，因失去站立平衡而向前滚倒。

化解与反攻：在甲要摘臂拱时，乙立即跪腿上步，推甲肩使耙（参看上步推肩耙图解）。



图 三三〇

盖契攒手拱（图三三一）：

甲左、乙右，顶架。

揪拿部位：甲一手揪小袖，另一手虚扶乙肩；乙揪甲小袖，另一手要扠甲腋下。

简略要领：攒、挤、抠、搧、拱。

乙揪住甲袖本想扠甲臂，此时甲趁机立即进胯，用虚扶肩的手抠圈乙的左侧后偏带（扒腰），并用力紧抠。这时，乙臂已被甲牢牢掩住，又因甲头顶在乙的胸前，更助长圈抠力量，致使乙的半身被甲控制；又因乙的胯部被甲胯挤住，已不能灵活转动，

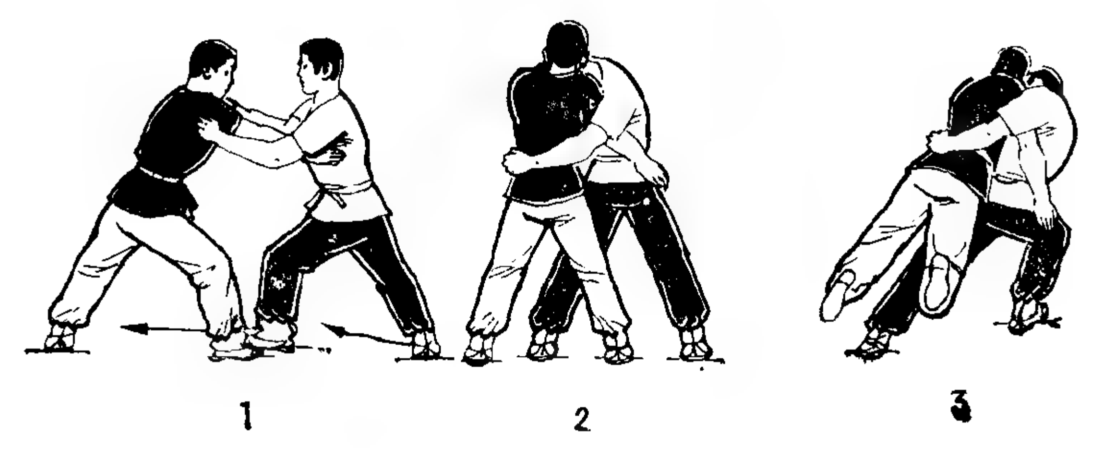


图 三三一

这时使甲入乙裆之腿形成使挒的动作。甲此时急速转头、长腰，使挒，乙因在扠臂时动作较慢，被甲把臂攒住，在不得转动情况下，被甲挒出翻倒。

化解与反攻：在甲刚一攒臂使挒时，乙上前一步撑臂，同时扽腰使耙（参看踵耙图解）。

摞腕操带挒（图三三二）：

甲右、乙左，顶架。

揪拿部位：甲摞乙腕和操带；乙刚要揪甲，甲已进招。

简略要领：摞、捅、跳、挒、长、甩。

甲抢先揪拿住乙（操带手在前，轰圈住乙左臂），并立刻跳步把右脚扦入乙的裆中，同时转体、长腰挒乙。甲在转体时，两手臂要有搽、拽、捋、拉的力量。乙因一时输手还没有来得及揪抓住甲时，甲已进招（跳步、长腰、甩脸）。由于甲的绊子冷脆，乙的半侧身躯已被甲拿住，形成腰、腿被管，胳臂被甲暴力向前拽拉，以致乙的右臂和右腿被迫往前运行，结果使乙的身躯搂栽而向前方滚倒。

化解与反攻：在甲刚要跳步使挒时，乙抢先欺身倚靠，刮搂甲使挒之腿，形成刮桩（参看刮桩图解）。

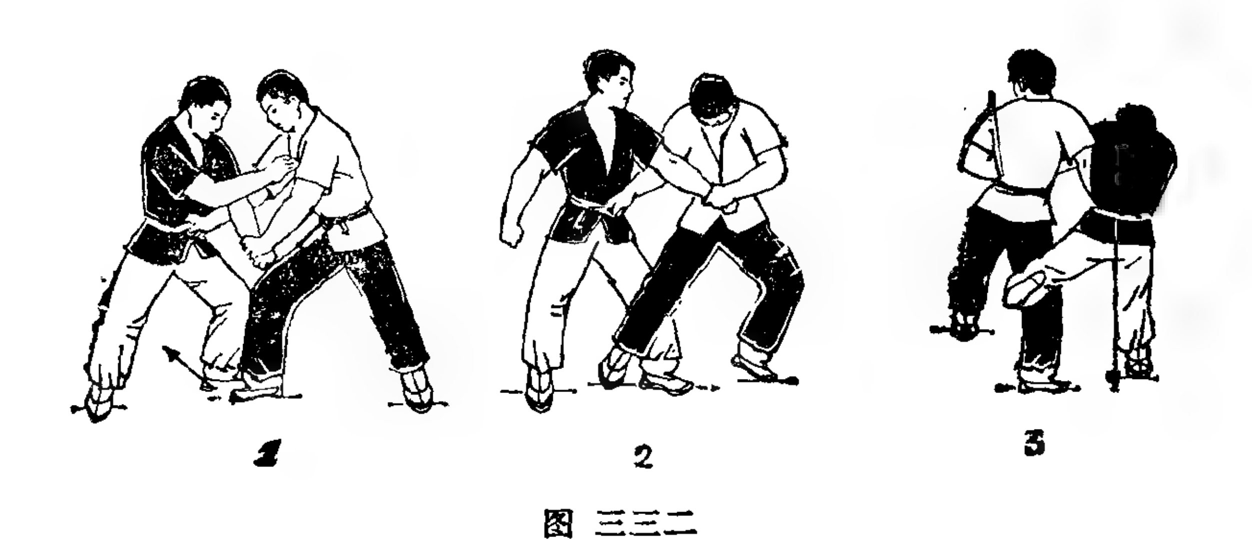


图 三三二

捌手挒（图三三三）：

甲右、乙左，顶架。

揪拿部位：甲攥乙腕，挎偏带（中间变手）。

简略要领：揲、捌、跳、拱、长、甩。

捌手拱是常见的绊子，使起来很潇洒。所谓捌手，是往下摘对方的手的动作。甲一腿跳步给乙使拱，并在往乙裆中扦腿的同时，用手捂捌乙揪门的手，以配合自己揲带的手使拱。乙由于揪门的手被甲捌牵住，同时还受甲挎带手臂的挨搽，这样甲一长腰、甩脸，乙的头部即往前扠，同时乙的腿又被甲拱起，因而乙向前滚倒。一方使用捌手时，如对方撒开揪门的手，可增大底手活动幅度；如对方仍牢牢拿住不放，这也无妨，反而越觉底把牢固。

化解与反攻：在甲才要拱时，乙立即上步推甲挎带之手，并上步使耙（参看上步推肩耙图解）。

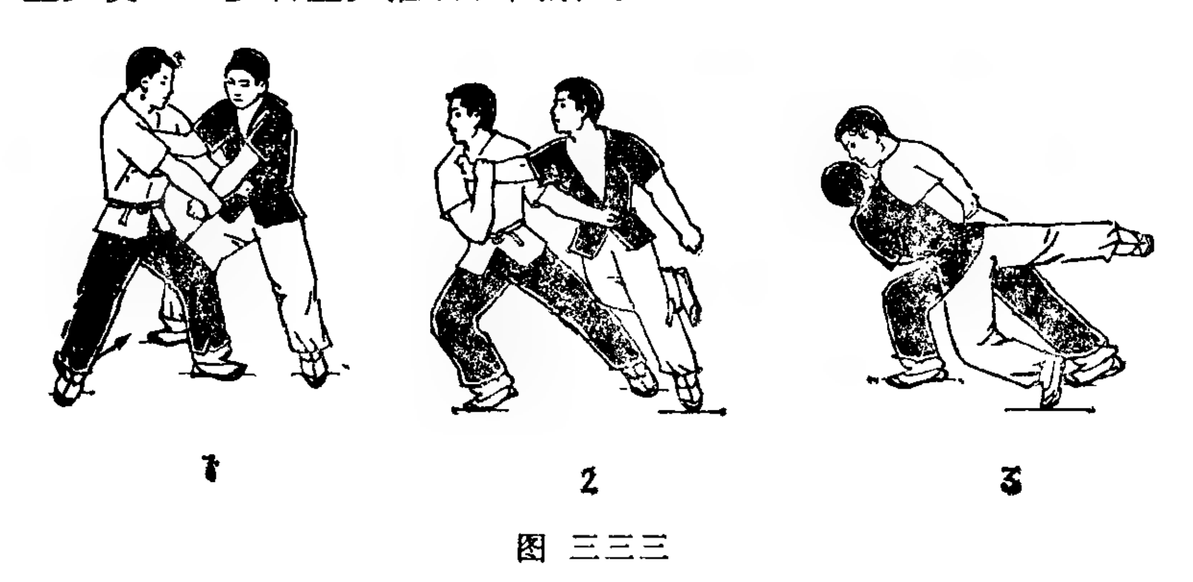


图 三三三

夹脖立勾（图三三四）：

甲右、乙右，顺架。

揪拿部位：甲揪乙大领和小袖；乙揪甲袖、扶臂。

简略要领：拿、夹、背、缠、勾、裹、甩。

立勾是由缠变成的勾。缠与勾的手的揪拿部位一样。但是缠的动作速度比使勾要慢，也容易使对方察觉，从而便于解破和反攻。立勾是甲拿好乙时，先背步入腿一缠。如乙坐坠，甲不能把乙缠揣起来时，甲可立即改招；借乙后坠腿之力，两手臂从上面

猛一裹拉，下面把缠腿高挑，使乙的身体形成垂直向下的姿势，即所谓“立勾”。乙由于犟劲避缠，而终被甲勾倒。但要注意，使立勾直立冲天腿时，须很快摘开缠腿，否则易伤韧带。

化解与反攻：在甲缠腿时，乙迅速紧底手，上步蹲桩、抹腰形成装顶，踢键（参看装顶，踢键图解）。



图 三三四

离腰勾子（图三三五）：

甲右、乙左，顶架。

揪拿部位：甲揪乙小袖和盖后契；乙揪甲小袖并抹腰。

简略要领：盖、离、拉、勾、轰、甩。

离腰勾子是找劲的招法，同时还可使对方产生错觉，以便乘机进招。甲盖乙契并揪乙袖向左走动。乙误认为甲必使入而堵抹甲腰。甲此时被乙圈拿，不可能使入或别，又因乙身体紧贴，使甲不能扔腿。这时甲可猛用两臂往外一支，前腿向反方向倒步；同时凹胯、败步走开，使两人之间留出一定空隙。此时乙可能疑甲要借机逃脱，遂即追欺甲腰。甲可借乙的追扑劲，立即提挎上步，紧勒底手，扔腿入裆，同时躬身、长腰、甩脸。由于甲找劲恰当，乙便被勾倾倒。

化解与反攻：在甲才离腰败步时，乙立即枕头，撤下揪袖的手按甲腿，同时扒腰、撤步，形成使磨（参看磨图解）。

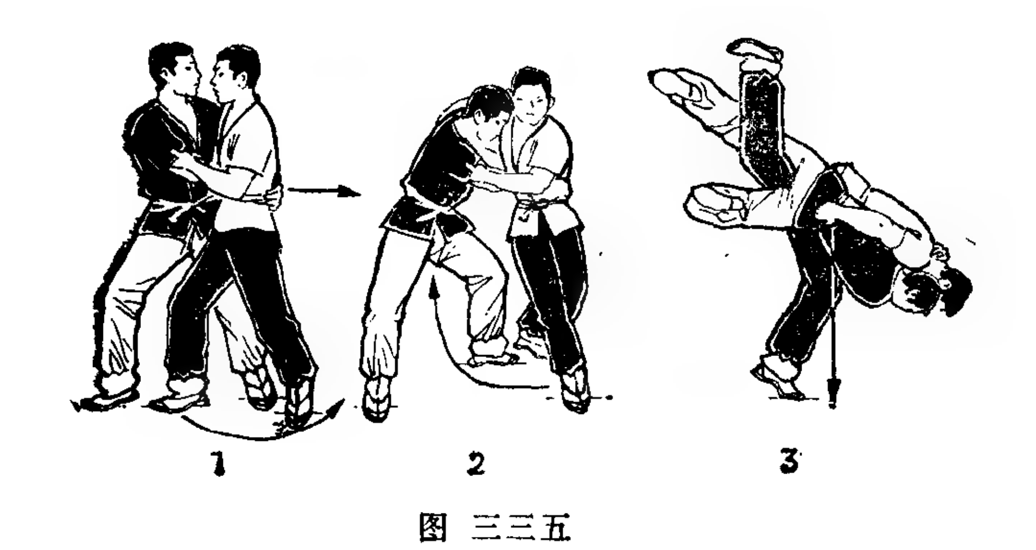

1　2　3

图 三三五

盖后带勾（图三三六）：

甲右、乙左，顶架。

揪拿部位：甲盖乙后带和揪小袖；乙揪甲小袖并扠臂。

简略要领：盖、上、勾、长、甩。

盖后带勾和反挂门撩勾的拿法截然不同。揪后带和小袖的手法比较严紧，因而双方手、臂、腰的活动幅度就小了，所以盖后带勾算是紧贴身的绊子。甲两把手紧拿住乙，移动脚步后先耘支，这样乙必欺追，甲可趁机上步，并扔腿、躬身、长腰、甩脸。盖契虽不能用卷裹力量，但须紧拉底手和使用轰捅劲。由于甲拿把较紧，乙一欺追就给甲以借力的机会，以致乙被勾倒于地。

化解与反攻：在甲才一勾时，乙立即矮身、拚腰、按腿，仰蹩使甲不得甩脸（参看揣蹩图解）。


1　2　3

图 三三六

大拿勾（图三三七）：

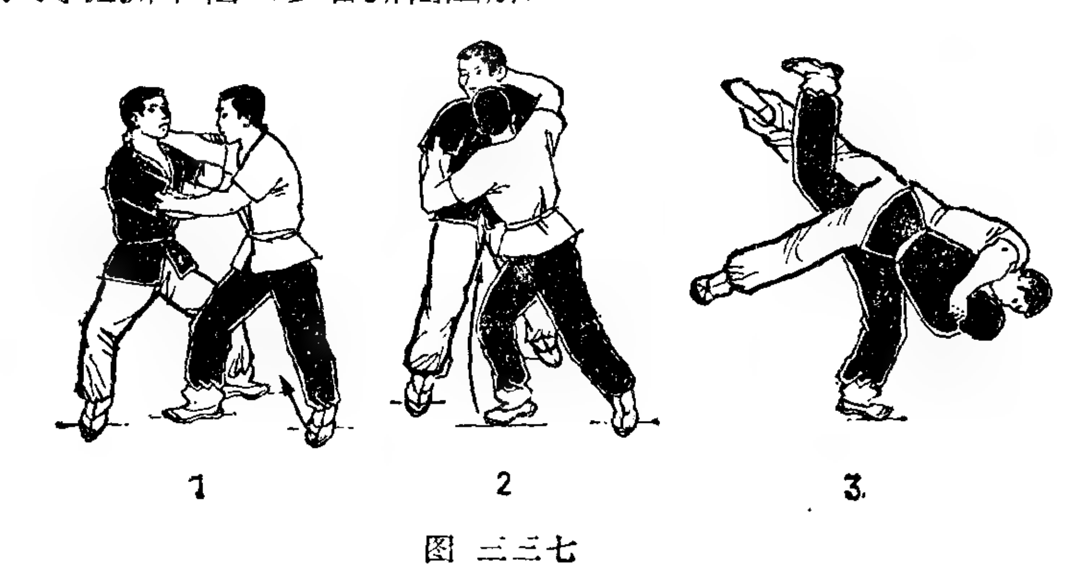
甲右、乙左，顶架。

揪拿部位：甲揪乙大领和小袖；乙揪甲小袖，并扶臂。

简略要领：拿、上、勾、支、甩。

大拿勾使用的手法有两种：一种是直到把对方勾翻倒地时，依然揪拿着对方的大领；另一是在上步的同时，就已经变把为夹脖。一般来说，后一种比较得力，因为可以在撩腿见跤前能发挥夹裹的力量。图中甲的进招步骤是：大拿住乙一走步，猛一耘拉乙，使乙误认为是使踢。这时甲借乙欺劲立即上步，并上底手用力按乙，同时往乙裆中扔腿，紧接着躬身、长腰、甩脸。在乙被勾起，乙搂头即将见跤时，甲揪乙大领的手再往下一支捅，即可把乙挑翻。这样不变把的勾法也是常见的。

化解与反攻：在甲才一勾腿时，乙立即串头、过腿（或高扬跪腿）、蹲桩撕甲裆（参看撕裆图解）



1　　2　　3

图 三三七

挂带撩勾（图三三八）：

甲右、乙左，顶架。

揪拿部位：甲挂乙带和揪袖；乙揪甲袖和盖后契。

简略要领：挂、背、撩、甩。

勾和别之类的绊子都须以夹、卷、支、摞力量为主。把对方负于背上之后，再加上裹、卷力量，把对方上体拧弯，使他的下

体随弯跌落。使用挂带撩勾时，上手不但在前，而且又置于对方正中心。虽有一把小袖作为有力的底手，而实际把对方撩勾使起来也确实比较吃力。但只要加上拶桩的力量，依然可以运用自如。当甲牢牢揪、挂住乙的袖带后，要掭胯，并把前腿扦入乙裆中，底腿则须略往后背步，同时长腰、撩腿、甩脸，使乙上体前掳。在乙的两脚浮飘倒步之际，乙腿也随甲的撩腿而被勾挑起来。在这同时，甲的上手和底手分别支捅，乙即被撩翻倒地。

化解与反攻：在甲才一挂带撩腿时，乙力夺底手，同时骑裆，顺势欺甲，使甲滚倒（参看骑的图解）。



图 三三八

揿袖撩勾(图三三九)：

甲右、乙左，顶架。

揪拿部位：甲揪乙偏门和扶乙臂；乙揪甲小袖，欲揪大领。

简略要领：揪、揿、摞、撩、甩。

夺袖撩勾的使法与其他的勾不同，它是属于速战速决的招术。这种招术使法冷脆，在对方刚一产生错觉时，争取秒刻之间把对方摔倒。夺袖撩勾是借对方揪小袖的一把手，趁对方料想不到的时刻撩腿的。图中乙揪甲袖，甲猛使爆发力揿夺被乙揪拿的袖。这时乙必认为甲单纯在揿手，甲可乘机力捅偏门并拉撙底手，立即小背步撩腿。这样乙由于坚决不撤小袖致使身子跟着起来，于是便立即被甲撩勾翻倒于地。

化解与反攻：在甲猛撩袖时，乙立即紧拉底手，揣背骑勾形成骑(参看骑的图解)。

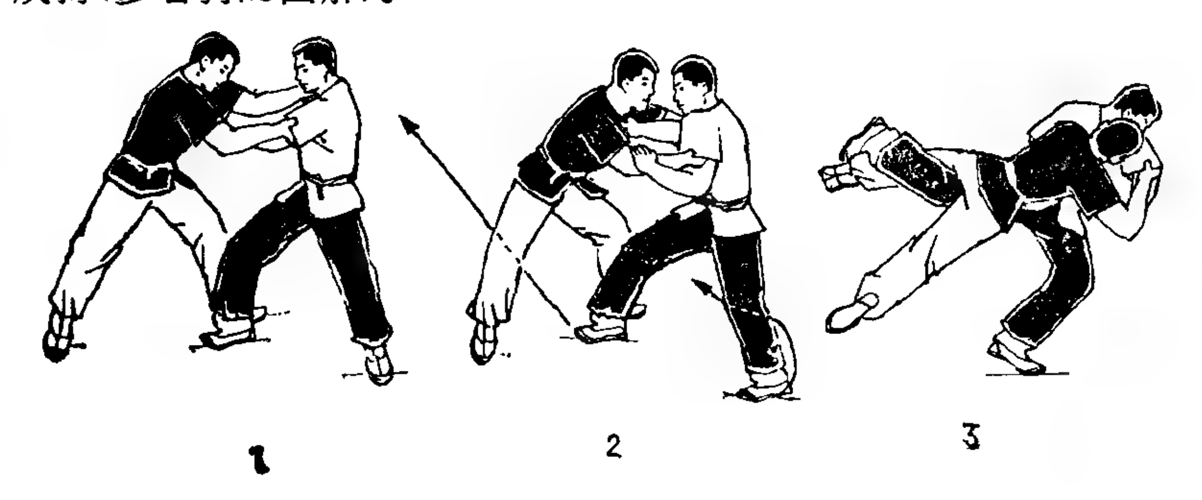


图 三三九

反挂门撩勾(图三四〇)：

甲右、乙左，顶架。

揪拿部位：甲反挂乙偏门和攥腕；乙揪甲领。

简略要领：挂、攥、撩、长、甩。

甲反挂乙门和攥乙腕，在轰和崩劲崩掉乙揪大领的手的同时进招。当乙的两手还没抓住把位时，甲已挺胸、捅支偏门、转腕、提身、撩腿、长腰、撕撑、甩脸。动作要脆快一致。乙由于在突然间被甲把揪领的手崩下，甲在乙才一欺追之际，把乙撩翻倒地。这里需要说明：这样使撩勾并不太常见，首先腰腿须有较好

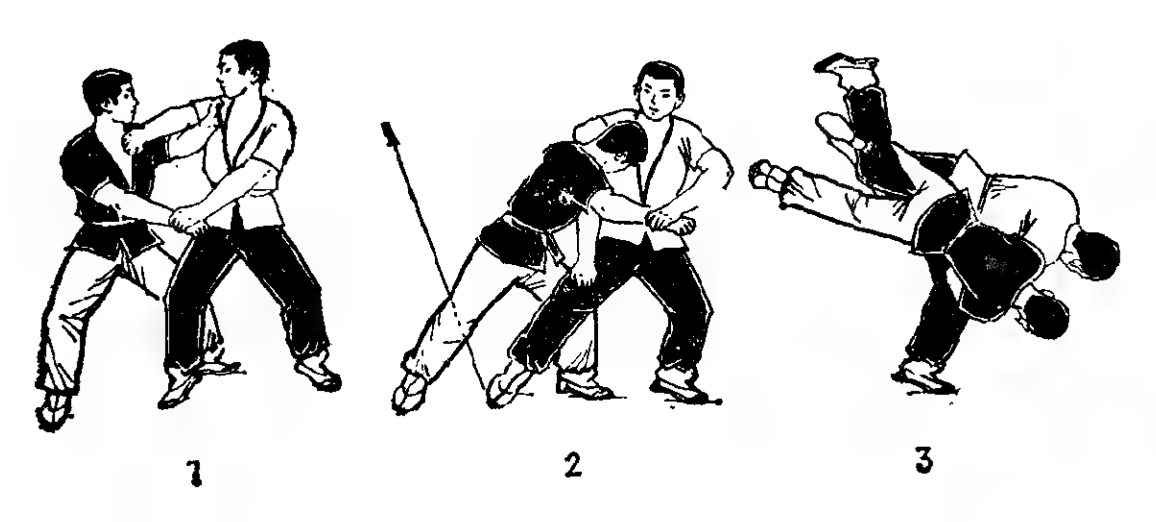


图 三四〇

的训练基础，同时，还要有丰富的实战经验。

化解与反攻：在甲才一崩手时，乙立即晃身、横胸、反搧甲手，形成搧膀（参看搧膀图解）。

捯臂揣（图三四一）：

甲左、乙右，顶架。

揪拿部位：乙接拿甲臂；甲抹乙臂待接。

简略要领：捯、背、钻、填、崩、拉。

当两人互揪，彼此不让时，谁先捯住对方的臂谁就争得主动。有句跤术俗语"谁走在头里谁赢"。图中甲捯臂已抢在前面。但捯臂须有一定门道，要掐住乙的大臂（肩头下），并须用力往上提掀。在提掀的同时，须立即背步、钻肩、拱臀、崩腿、拉擦。乙由于已被甲捯臂，待甲掐臂钻过肩来乙输揣便已成为定局。因此，乙明显地输在反应慢上。

化解与反攻：在甲才要钻肩时，乙立即横上步，速抱甲脖，形成裹手泼步（参看踢裹手泼脚图解）。

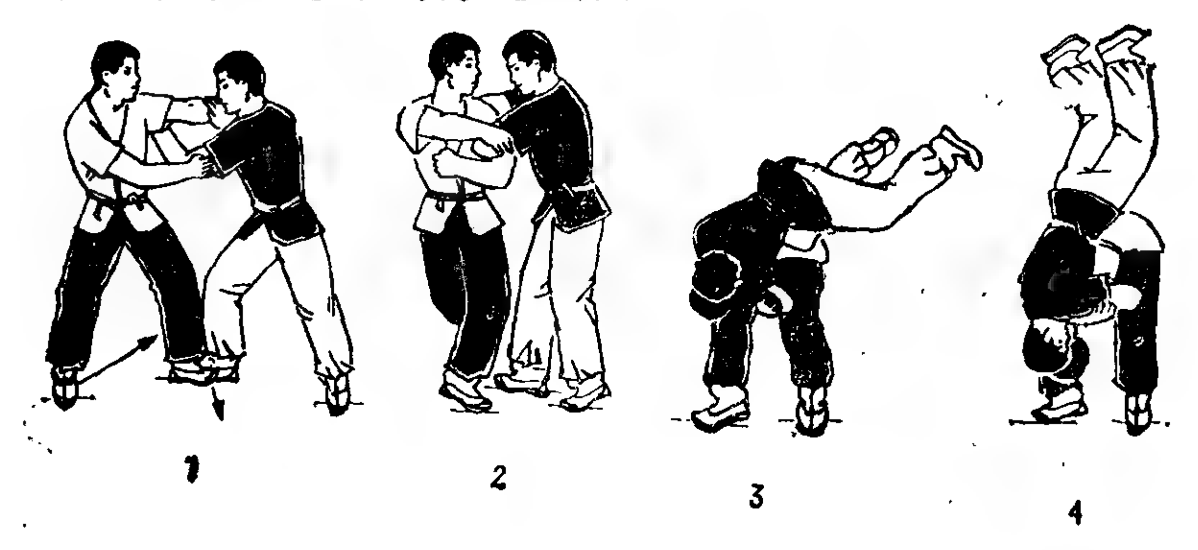


图　三四一

拿臂揣（图三四二）：

甲右、乙右，顺架。

揪拿部位：甲攥乙腕和拿臂；乙扶甲臂。

简略要领：拿、垂、背、钻、填、崩、拉。

按拿臂揣与摇臂揣、摇臂揣。看来好象一样，但在步法、借

力又各有门道。拿臂揣是主动进攻的绊子。图中甲双手拿住乙的右臂，突然用力垂手一撑，借乙刚一打挺和忽略甲的背步时，甲乘机钻肩、填腰、崩腿、拉擦，使乙翻倒在地。拿臂是正规揣法，不用虚招，直接使对方倒地。

化解与反攻：在甲才一垂手背步时，乙立即避推甲臂，横上滑步，挤甲，形成挤桩(参看挤桩、撞撮图解)。

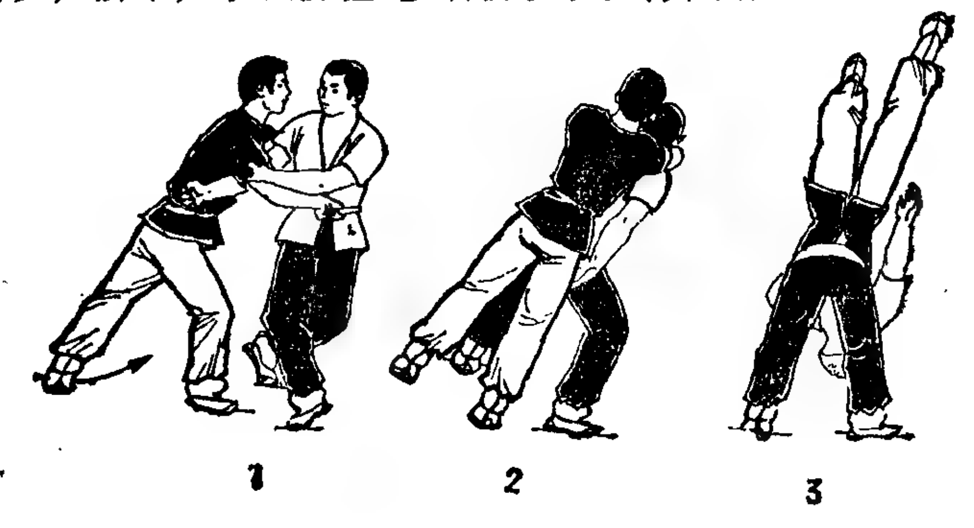


图 三四二

摇臂划步揣(图三四三)：

甲左、乙左，顺架。

揪拿部位：甲攥乙腕，拿乙大臂；乙虚扶甲肩。

简略要领：拿、摇、划、背、崩、拉。

摇臂揣是最易钻肩使揣的一种招法。有时它的使法是：甲两

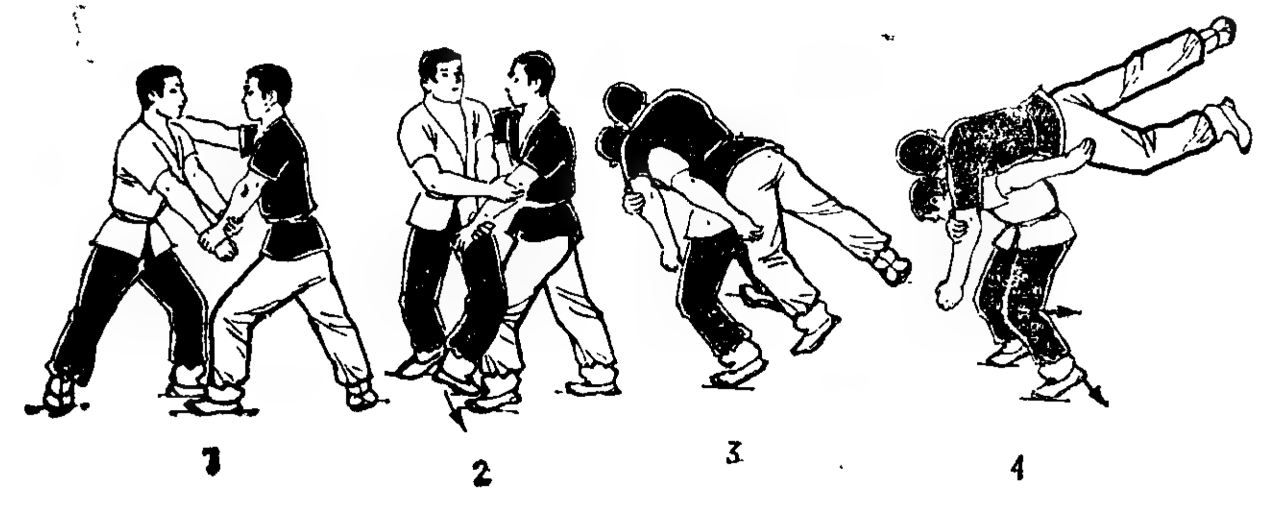


图 三四三

手拿乙的左臂，并往左侧领摇。这时乙必往回抽臂，甲可借力背步，迅速钻肩。这种钻肩好象是跟披衣裳似的。这样既把对方披在身上，同时也便于躬身、拱臀、崩腿、拉擦，可直接把乙揣起，并使乙竖身折翻倒下。

化解与反攻：在甲才一摇臂时，乙速拢甲肘，并抢先上步划切(参看划切图解)。

扠揣(图三四四)：

甲右、乙右，顺架。

揪拿部位：甲扠乙臂；乙扠甲臂。

简略要领：扠、背、撤、钻、填、崩、拉。

揣有多种只是手法不同。扠揣是最巧妙而不易使人察觉的招法。图中甲才一背步，乙必料甲会使人。这时甲却迅速暗中将扠手撤下(一搭拉膀)，顺势从乙腋下钻肩而过，这样甲的填腰动作非常顺利。待乙发现时，甲已躬身、崩腿、拉擦，使乙在不知不觉的刹间输跤。在使扠揣这个绊子上，甲已做到"腰似盘蛇脚似钻"。注：在各种揣当中以扠揣最为巧妙灵活。

化解与反攻：在甲才一背步时，乙立即紧臂夹住甲扠臂之手，同时滑步、欺身使切(参看赶切图解)。

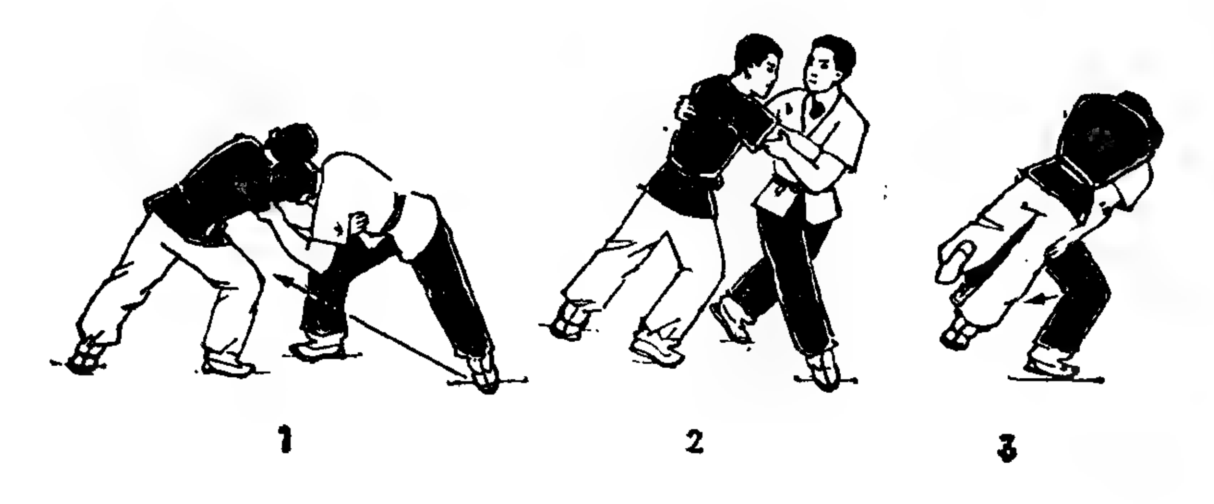


图 三四四

借臂揣(图三四五)：

甲右、乙右，顺架。

揪拿部位：甲扶乙臂，并避乙臂；乙揪甲大领并推甲臂。

简略要领：按、背、钻、填、崩、拉。

乙揪住甲领，甲一手按在乙的肘窝处，交叉上步，避开乙用手猛推。这样甲借乙欺迎动作，立即背步钻肩、填腰。此时乙揪领之手无形中已盘在甲的脖上，连同贴身及甲的填腰，很自然地使两人裹到一起。这样乙臂已放在甲的肩上，甲按乙臂之手须迅速挪到乙的肩下，并用力扒。在甲的上手仍捂按乙的胯侧的同时，立即躬身、崩腿、拉擦。由于两人贴身紧裹，当甲一低头时，乙便倒竖折下。

化解与反攻：在甲才一背步时，乙立即紧臂蹲桩、撕抠甲裆（腿折窝），并扬腰撤步一亮，从而形成撕裆（参看撕裆图解）。



图 三四五

揪底岔揣（图三四六）：

甲右、乙右，顺架。

揪拿部位：甲揪乙底岔和扶乙臂；乙扶甲肩和臂。

简略要领：揪、背、钻、填、崩、拉。

图中甲扶肩的手配合揪岔的手猛一耘挤乙，乙必料到甲要使踢撮。这时甲借机背步、钻肩（揪拉底岔可使钻肩更为得力）。甲上手捂擦乙腿，可有助于揣力。在崩腿、拉擦时，可多加颠托力量，免得触及乙的头顶。

化解与反攻：在甲才一钻肩时，乙速扳甲揪底岔的肘，同时

转身折甲腰和捂甲腿，形成捂腿（参存捂腿图解）。



图　三四六

借揆带揣（图三四七）：

甲右、乙右，顺架。

揪拿部位：甲一手揪乙袖，另一手推臂；乙一手揪甲带，另一手被甲推避。

简略要领：揪、撴、盖、钻、崩、拉。

所谓借手是跤术里的术语，也就是在别人揪自己的把位上打主意。既要利用，又要借力。借揆带揣就是借乙揆带之手助甲使揣。图中甲推乙臂的手猛撴乙带，而乙必加倍紧握，免被甲撴

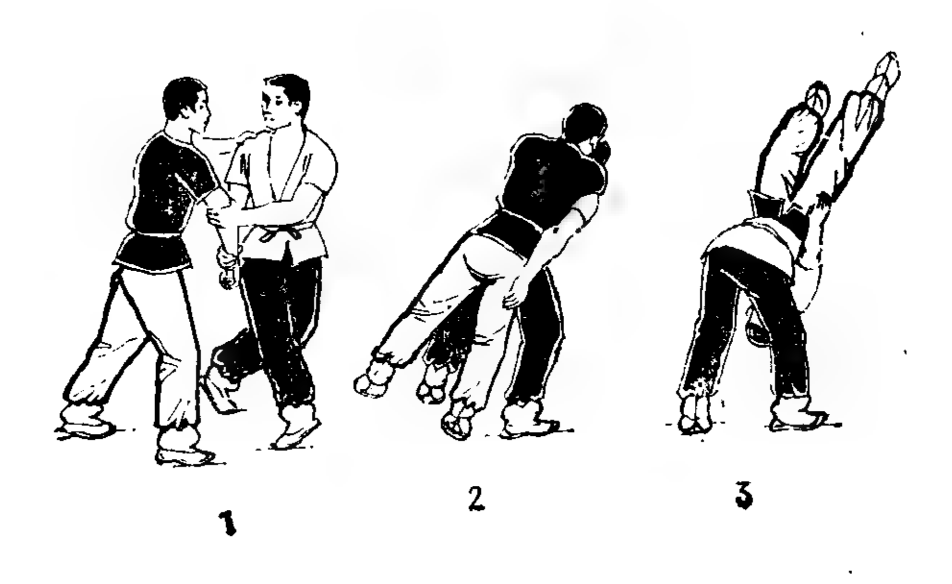


图　三四七

开。在此同时，甲借劲更加用力拉扯乙袖，并立即盖步，使肩由乙腋下钻过，上手照旧用力避住乙胯。待乙被披在背上时，甲立即躬身，力拉底手，免得头触地并崩腿，拉擦，使乙折翻过肩倒地。

化解与反攻：在甲才一撴臂时，乙立即撤开，以泄甲力，并抬脚踢甲的盖步脚（此时甲正落步），或蹲桩推甲胯（参看落步脚）。

反挂门揣（图三四八）：这个绊子也叫倒口袋。

甲右、乙右，顺架。

揪拿部位：甲反挂乙偏门和扶臂；乙揪甲大领并扶肩。

简略要领：挂、捅、背、揹、崩、拉。

反挂门揣先是反把揪门，待背步填腰以后，自然而然地变为正把，这样更便于往下揪拉。但这种揪拿手法不常见。甲进招时，一手反挂乙门，一手扶乙臂。走开步后猛一耘捅，把乙揪领的手崩开，借乙欺身动作立即背步、填腰。甲在用力拉底手的同时，上手揞避乙腿，并躬身、崩腿、拉擦，把乙由背上拉折翻下。由于它的背法好像是揹袋倾倒，故俗名倒口袋。（俗名与穿同）

化解与反攻：在甲才崩臂钻肩时，乙速矮身紧堵甲肩，蹲桩撕扳甲的前腿（参看撕档图解）。



图 三四八

揪袖揣（图三四九）：

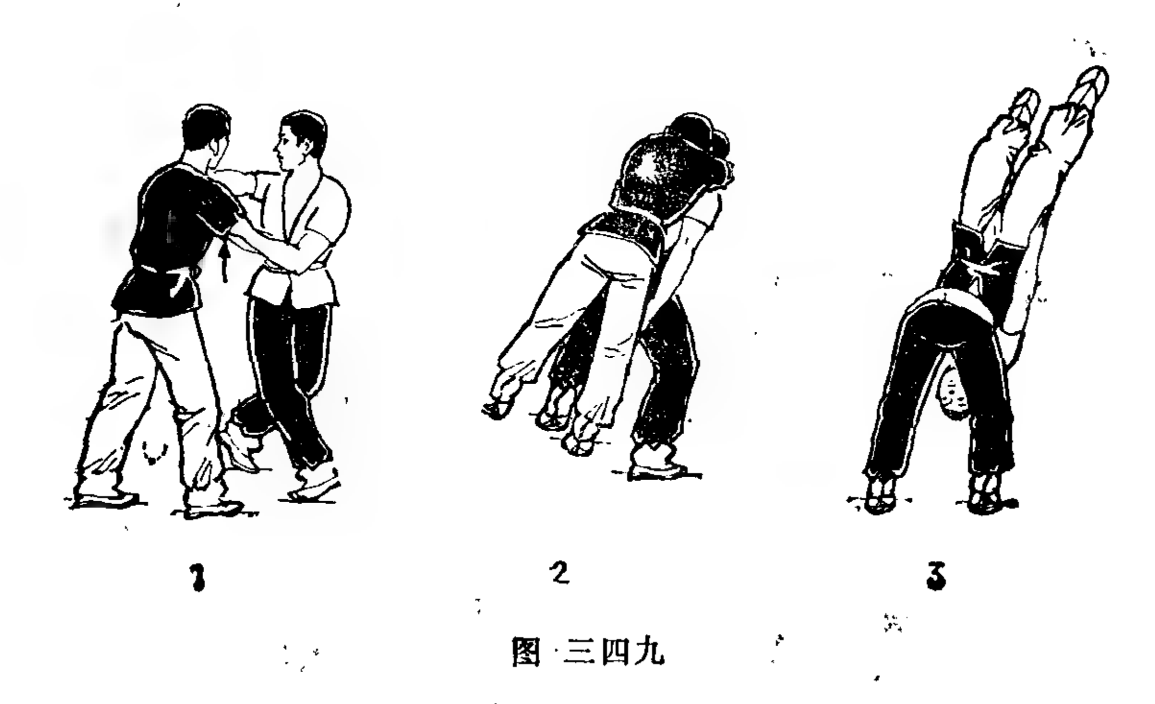
甲右、乙右，顺架。

揪拿部位：甲揪乙袖，封扶乙肩；乙揪甲袖，扶甲臂。

简略要领：揪、捅、钻、背、填、躬、崩、拉。

揣的特点是背步或盖步的填腰绊子。它的主要着力点是拿捋住对方的一只单臂（或小袖），凭猛力一捅，把对方背拉过来。这里甲的捅袖有两个意图：一是使乙给腾点地方，便于自己钻肩和背步，或盖步填腰；再者就是引乙欺胸迎扑，以便甲借劲躬身、崩腿、拉擦，使乙过肩翻倒。凡是善于使揣的运动员，都必须有一定快速的揣豁基本功，否则，难以在临阵进攻时，利索地摔倒对方。

化解与反攻：在甲才一背步、填腰、使揣时，乙立即紧夺底手，并推甲背和横腿拦踢，形成拦门脚（参看拦门脚图解）。



1　2　3

图 三四九

撞撮（图三五〇）：

甲左、乙右，顶架。

揪拿部位：甲双手摸扶乙两臂；乙虚扶甲两臂。

简略要领：扶、滑、按、挤、撮。

撞撮是散把进攻。开始时，甲轻松虚摸乙的双臂。在乙莫测之际，甲突向斜方向滑步，同时双把以爆发力斜错乙的两臂（把乙身子推挤成斜侧面站立），一脚牢牢撮住乙脚。上下肢动作要

合成一股摧、撞、堆、挤、按和撮劲。由于甲来势迅猛，使乙来不及躲身和抽腿。乙的后桩虽可顶戗，但甲的摧力使乙腿并步，终难维持站立的平衡，以致被撮翻倒。由撞撮可以明显看出，迫使对方缩小基底范围，易于把对方摔倒。

化解与反攻：在甲才一斜撮时，乙立即跪腿，并顺轮使蹬耙，或使正咬高挂甲的脚后跟（参看蹬耙和正咬图解）。

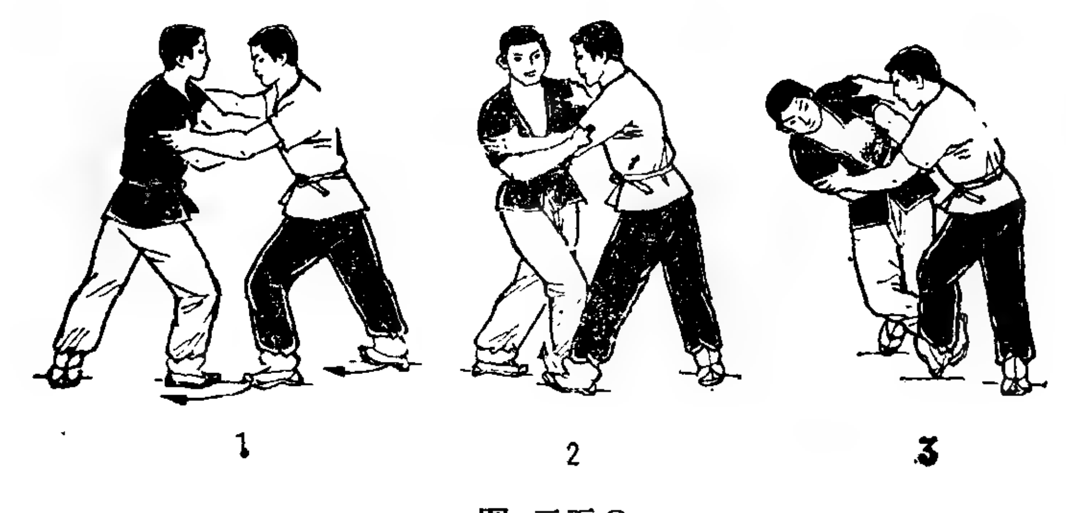


图 三五〇

枕撮（图三五一）：

甲左、乙右，顶架。

揪拿部位：甲揪乙大领和小袖；乙揪甲偏门和小袖。

简略要领：揪、按、枕、挤、撮。

枕撮是集中力量控管住对方的半面身，使对方失去平衡而倾

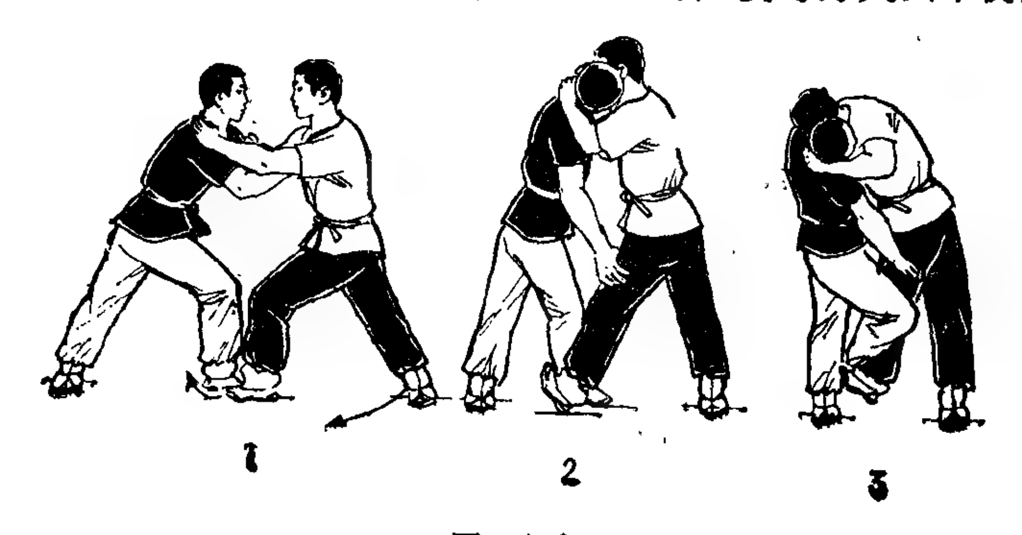


图 三五一

倒。甲拿住乙的大领使撮，拿大领的手要往下按、戗（有如两人掰腕的那么股劲），揪袖的手要配合往上捅托，这两把手形成拧劲，再加上头的枕力（用头管压住乙的头），形成上按、捅、枕三股力，下撮和提的合力。这样上下配合把乙挤斜而倾倒。

化解与反攻：在甲才一枕撮时，乙速盘腿，同时上按甲脖项，下捂甲撮腿的外侧，形成拍腿（参看拍腿错腿图解）。

扠撮（图三五二）：

甲右、乙右，顺架。

揪拿部位：甲扠乙臂和抱臂；乙扠甲臂和抱臂。

简略要领：扠、按、撮、捅、枕。

当双方均采取矮架，互相扠抱，两腿的距离较远。在彼此不得进攻的情况下，甲扠乙臂的手猛往怀内扠拉，同时底手用力推按乙膝盖内侧。此时，乙因被错不由后桩往前上步，以化解甲的错腿而维持站立。这样乙的两腿无形中便凑到一起。乙既已上步而还有充分的后坐余力，此时甲借机滑步撮管乙脚，同时捅臂、枕头、垂拉扠臂，直至把乙撮倒于地。

化解与反攻：在甲才一推按乙腿时，乙立即撤步拉肩，用手豁甲小腿，形成手豁（参看里手豁图解）。

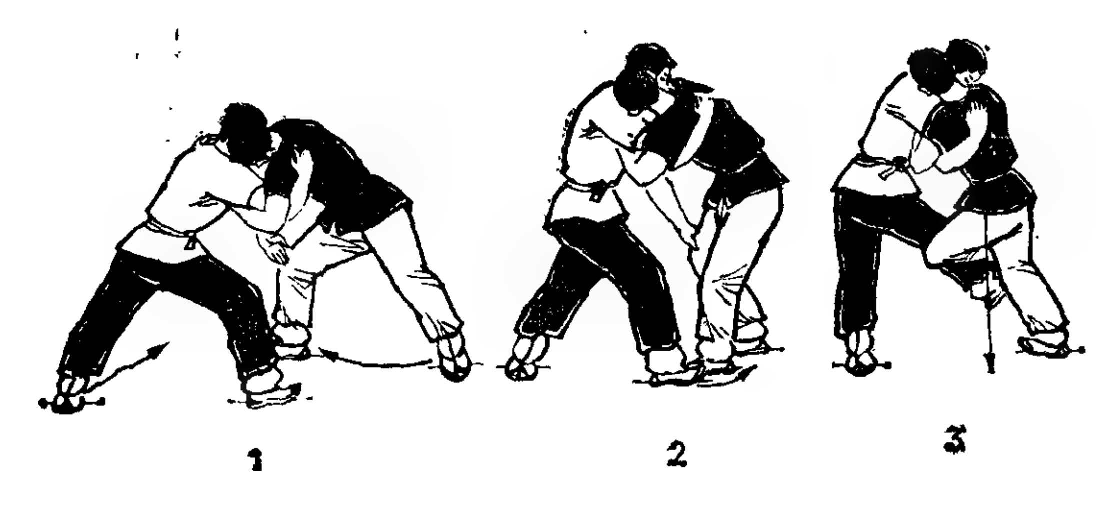


图　三五二

盘撮（图三五三）：

甲右、乙左，顶架。

揪拿部位：甲盖乙后契，并揪小袖；乙抓推甲腰，并揪小袖。

简略要领：盖、勒、错、撮、枕。

盖撮是两者相搏（角抵式）的撮法。图中甲乙互拿的架式本来便于使入、别、杓、掰，而在此情况下甲却要使撮。开始时，甲先揣胯，乙随之向前抢胯。接着甲放过乙胯，而阻乙头于后，这样甲就具备了使盖撮的条件。此时甲头及两臂用力枕捅，斜方向推错，再加上腿脚的撮管，形成一个整劲。起初因乙疑甲要向前摔，只顾前抢而未料到甲会使撮，终被甲堵截住头，加上自己向后侧方的犟劲，无形中反助甲使撮，以致输跤。

化解与反攻：在甲才一使撮时，乙速跪撤小腿，并按甲撮腿的外侧和向上推按甲的脖项，使甲撮空，形成拍腿(参看拍腿图解)。



1



2



3

图 三五三

借臂撮(图三五四)：

甲左、乙右，顶架。

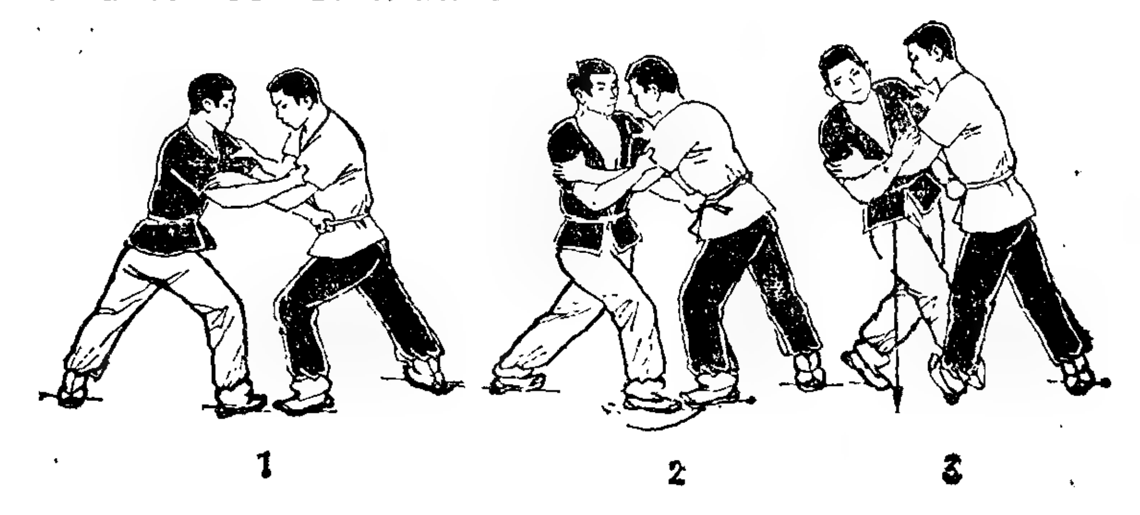
揪拿部位：甲双手虚扶乙双臂；乙揪甲带并扶甲臂。

简略要领：扶、撤、错、撮、挤。

借臂撮是利用乙揪带之手所进行的一种撮法。乙揪住甲带，甲扽腰捡乙带(原是假招)，乙支臂，甲立即滑步，双手用力斜错乙双臂，同时撮住乙的前脚。此时，乙揪带之手反被甲所利用，

乙越夺带越助甲的斜向挤错劲。这时乙的前脚已被撮管住，甲借力再一推搡，乙的后桩已难以支撑，以致斜滚倒地。

化解与反攻：在甲才一使撮时，乙立即跪腿，或使正咬和腰别（参看正咬、腰别图解）。



1　2　3

图 三五四

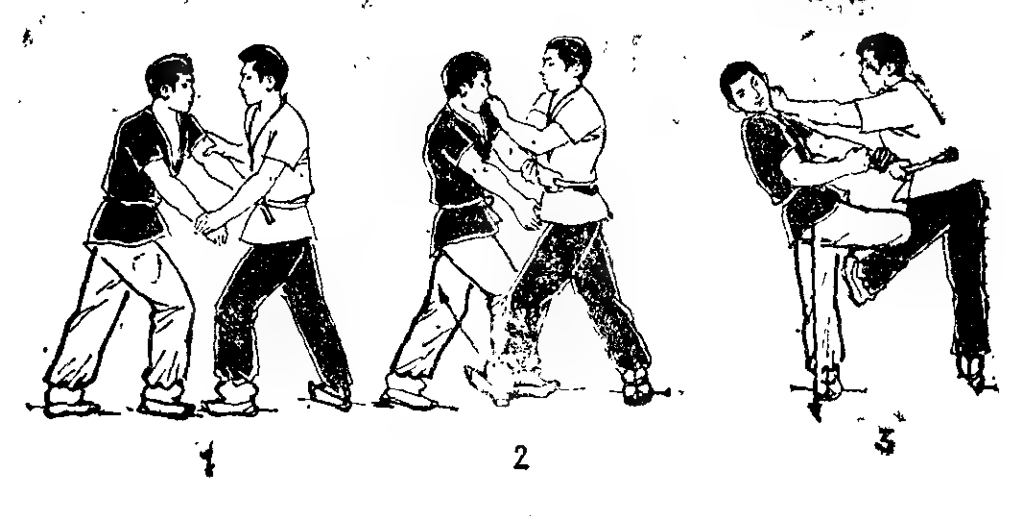
捂撮（图三五五）：

甲左、乙右，顶架。

揪拿部位：乙揪甲带；甲扶乙揪带的臂。

简略要领：扽、捂、滑、挤、扳、撮。

捂撮是一种巧妙借力的招法。甲借乙揪带的一把手和捂乙脖项的一把手把乙错歪。这时乙揪着甲带的手决不会轻易撒开，甲可利用扶乙臂的手用力假搓和扽腰，但不往后撤步（撤步影响使



1　2　3

图 三五五

撮）。乙因甲假撥和扽腰，越加紧揪甲带。这时甲借乙后坐之力，在滑步的同时一手推捂乙侧面的脖项，另一手扳掀乙揪带的肘关节。待乙刚仰身逃脱时，甲立即抬腿撮乙。在乙将被撮倒时，甲扳臂之手改为捅送，直至把乙撮送倒地。

化解与反攻：在甲才一捂撮时，乙立即跪腿使蹚耙（参看蹚耙图解）。

扔撮（图三五六）：扔撮也叫拿臂撮。

甲左、乙右，顶架。

揪拿部位：甲攥乙腕和拿大臂；乙输手未拿把位。

简略要领：拿（扔）、撮、挤、送。

甲两手揪拿乙的一臂，并大力往右下方垂按，使得乙半身不得力，同时下面紧撮住乙脚并往左斜方向勾拨。甲虽没用头枕抗，但乙照样被挤斜。待乙迫不得已要抽腿时，甲扔捅乙臂，配合下撮把乙送出。甲的上下肢动作配合得当，乙先输手，继之输跤。

化解方法：在甲拿臂撮时，乙立即跪腿斜臂，或使正咬（参看正咬图解）。

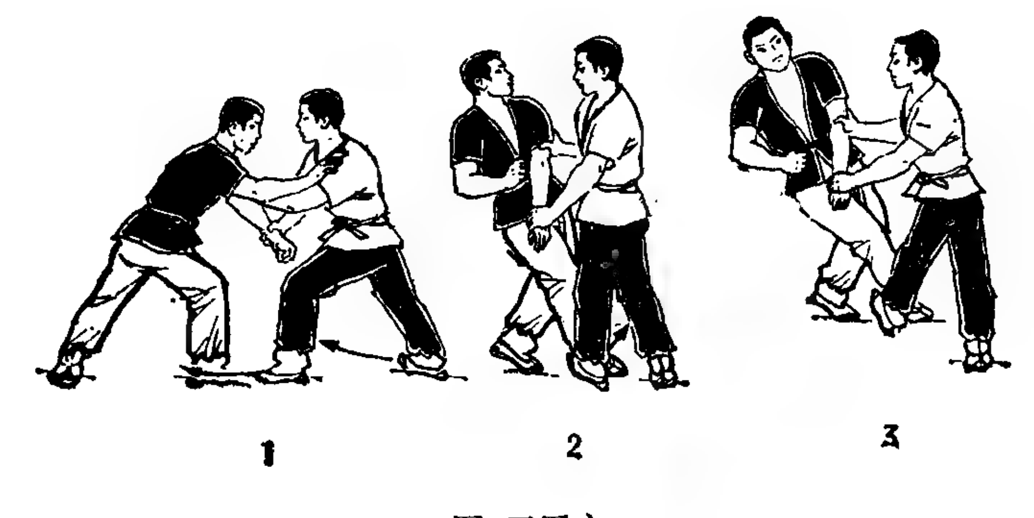


图 三五六

拉腿撮（图三五七）：

甲左、乙右，顶架。

揪拿部位：甲揪乙大领和小袖；乙揪甲偏门和小袖。

简略要领：拿、按、撮、拉、送。

拉腿撮基本上与枕撮一样，只是手法和撮劲稍有差别。甲撮乙时，甲揪拿乙的大领和小袖，连同头枕和脚撮，虽然发挥了捅、按和挤劲，但乙的底桩仍有横向的活动余地，双方形成僵持耗劲的局面。在此情况下，甲可猛用脚尖勾住乙脚后跟，并用脆劲后拉。这样便把乙的横力完全泄掉，而甲的挤、按和捅劲依然起到一定作用。甲可借劲抬脚力撮，上面再加上一股掀送劲，乙便斜身仰倒。

化解与反攻：在甲才一使撮时，乙立即跪腿可解，或使正咬（参看正咬图解）。

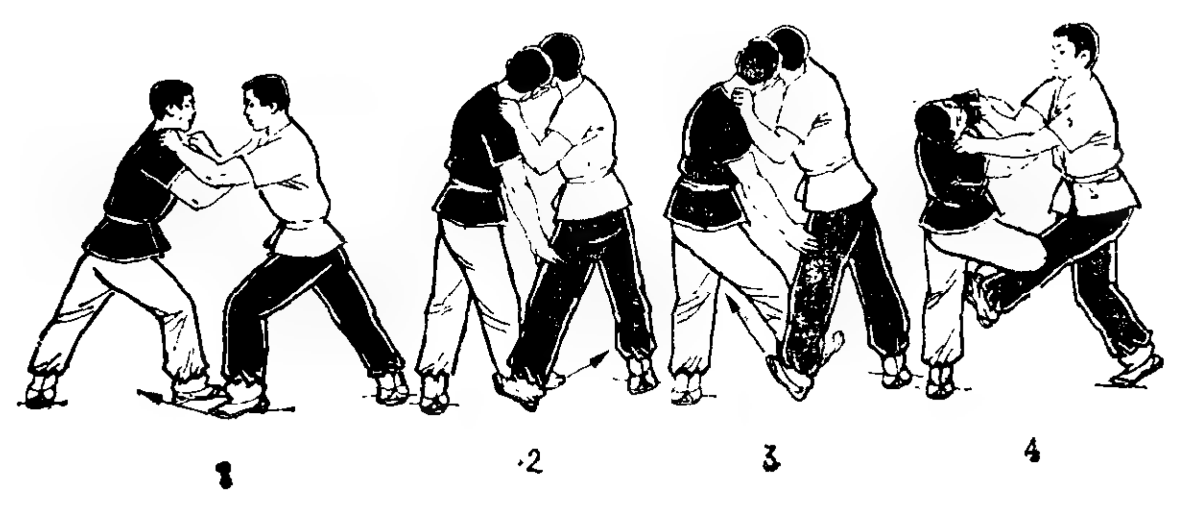


图 三五七

粘撮（图三五八）：粘撮也叫顶腿。

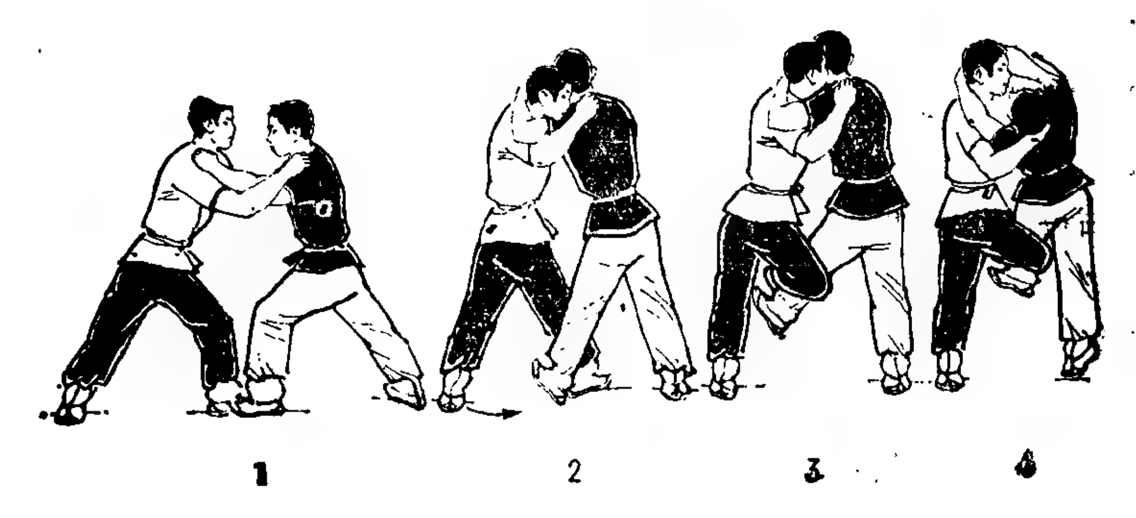
甲左、乙右，顶架。

揪拿部位：甲揪乙大领和小袖；乙揪甲大领和小袖。

简略要领：揪、按、随、顶、拉。

所谓“粘撮”就是始终粘住了使撮者（任他撮），直等使撮者撮得无法再向上提腿时，顶他的腿使他仰倒。总的来说，粘撮和顶腿虽不是过肩或大勾、大别的绊子，但也是灵巧性很高的招法。在甲被乙撮起时，甲并不过分使犟劲，可等乙撮到最高部位，用腿顶托住乙大腿折窝处，并趁乙身体斜仰之机用揪领之手往后拉乙，再用膝盖顶抬乙腿，乙便被顶仰倒。

化解与反攻：在甲顶腿前，乙支上手，欺甲身，捂甲顶腿，形成捂腿（参看捂腿图解）。



1 2 3 4

图 三五八

倚臂挤撮（**图三五九**）：

甲左、乙右，顶架。

揪拿部位：甲擹乙腕和扶乙肘；乙揿甲手。

简略要领：擹、支、推、挤、撮。

倚臂撮是散手绊，主要是速战速决的招法。甲擹乙腕后，在乙揿甲手时，甲用暴错力直臂向斜方挤乙，同时用底手搭推乙揿腕之肘，使乙揿腕之臂不得弯屈。这样一来，乙由于两臂形成僵直，无形中使甲便于使用斜错力量。乙的上体既已失重，而甲脚同时又牢牢把乙脚撮管住，乙虽一再掖步，也难以把腿抽脱出



1 2 3

图 三五九

来，最终由于被挤不能维持平衡而被撮倒。

化解与反攻：在甲才一撮乙时，乙速跪前腿（把腿抽出），接着落地钻脚，摇身使耙（参看耙类各项进招图解）。

反夹脖撮（图三六〇）：

甲右、乙右，顺架。

揪拿部位：甲揪乙上领和袖口；乙揪甲上领和挂带。

简略要领：揪、夹、挤、撮、推。

甲乙互揪，乙猛然串头欲使扛踢或切。这时，甲借机上边反圈臂夹住乙头，下边两腿滑步挤乙，并用底腿当站桩，上腿去撮住乙的底桩，形成反夹脖的撮窝。待乙身体歪斜时，甲底手配合夹脖的臂，用力捅送，同时跟腰撮乙，把乙撮倒。乙由于在串头时身体已歪斜，在还没来的及扛踢时，甲的撮已走在前面，因而乙被撮倒下。

化解与反攻：在甲才一反夹欲使撮时，乙立即跪腿（逃出被撮之腿），上把捅大领并欺身，同时用底手（揪带之手）使拍腿（参看拍腿图解）。





图 三六〇

崩捆（图三六一）：

甲右、乙左，顶架。

揪拿部位：甲双手接掏乙臂；乙扶甲臂。

简略要领：接、横、崩、捆、欺。

崩在墳腰背步进攻的方法中要算最快的招法，因一扭胯便能把对方掭起，使对方滑开、侧滚而见跤。有时使崩不成，须紧补一招。一般情况下，崩后立即跟着一捆，故名叫崩捆。甲横乙臂一崩，乙败步一腿跪跳到甲的前面。在乙往前冲跳，一脚脚尖触地之际，甲趁机力轰上手（抠腰的手），同时撒开横臂之手拍捆乙的底腿（即先落地之腿），并跟腰、欺身。乙由于被崩而冲到甲的身前时，正遇甲的捆腿，以致被捆倒地。

化解与反攻：在甲才一使崩时，乙立即松腰，并刮甲使崩之腿，形成刮桩（参看刮桩图解）。



图 三六一

揙捆（图三六二）：揙捆又名双捆腿。

甲左、乙右，顶架。

揪拿部位：甲揪乙偏带和小袖；乙揪甲大领。

简略要领：**抃**、按、**揙**、捆。

后面的甲，不管是主动进攻还是被留在乙的身后，一手抃乙腰（是一把主手），另一手按乙腿，同时吸胸、扽腰。接着抃腰的手用力往前一轰揙。在这种情况下，乙往往撒手转身逃脱（向左转身）。这时甲可用双手拢捆。甲先捆乙前腿，因捆住前腿，后腿就被裹住。待乙转过身来时，甲已欺身把乙两腿拢住，以致仰倒于地。

化解与反攻：在甲扽腰、揙腿时，乙立即横跨大步擵按甲；或在甲才一按腿时，乙可使用抄手切（参看捉和抄手切图解）。

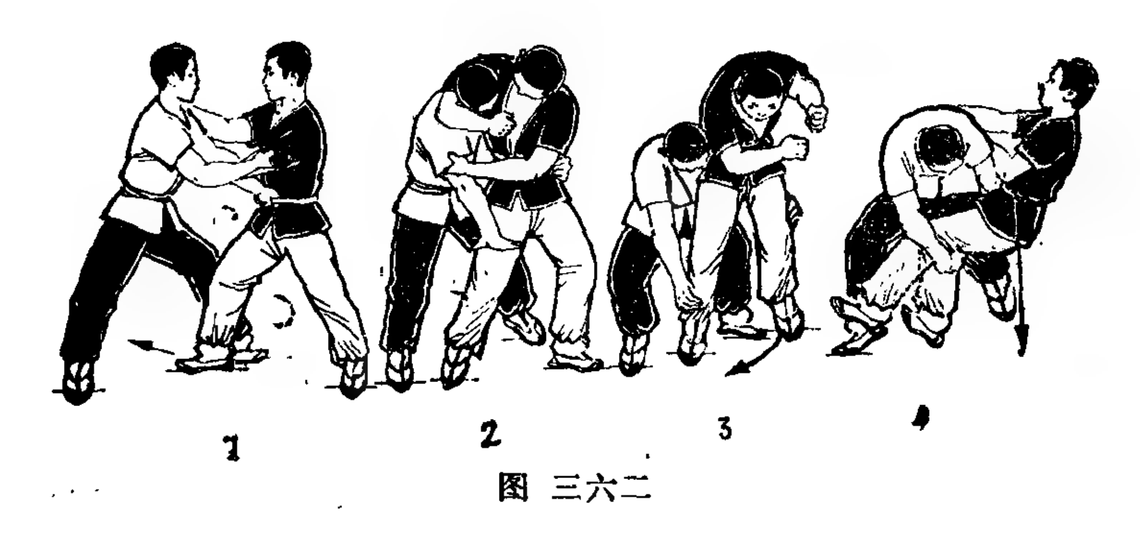


图 三六二

搶腰捆腿（图三六三）：

甲右、乙左，顶架。

揪拿部位：甲揪乙大领和小袖；乙揪甲袖并扶臂。

简略要领：拿、按、抹、轰、捆。

跤术里有很多抹腰的绊子，但有主动与被动两种。图中乙主动在后方进攻，这时甲茶腰的上手要紧抠乙腰，同时底手要用力按住乙前腿的膝盖，使它不得转动。甲抹腰的手配合底手，用力前搧轰。这样乙便被迫往前掇头，只有把底桩挪到前边来才能维持站立平衡。甲可空胸欺乙，并用下面的手下捋，正好捆住乙腿。乙此时已无转身余地，而被捆倒。

化解与反攻：在甲才一按腿往前轰搧时，乙立即盘腿、抄臂，形成抄手切子（参看抄手切图解）。



图 三六三

第四节　切、蹩、缠、耙、拱、崩、刀类

抄手切子（图三六四）：

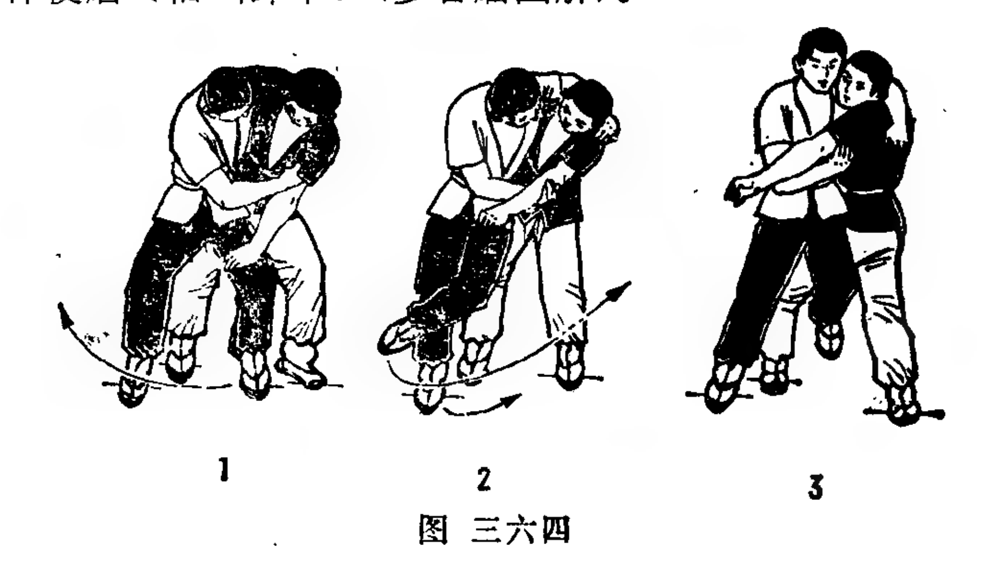
甲左、乙右，顶架。

揪拿部位：甲搂乙脖项和揪袖；乙扠甲臂并按腿。

简略要领：揪、盘、抄、滑、切、欺。

抄手切子是很好的反攻招术，倘使用的恰当，会在不容对方解脱的情况下赢跤。图中甲在填腰进招时，不料被乙把腰抠住，把腿按住，以致不得转动。在这种情况下，甲可使抄手切子进行反攻。乙按住甲腿后，全身力量无形中成一整劲，这时甲揪袖的手要突然撒开，去抄乙的大臂（肘以上），同时把腿一盘，形成上扳下空的劲，动摇乙的支柱。在这种情况下，乙的底腿要使撑劲，而甲的前腿可速滑步切腿并回打，同时紧拢底手，搂脖的臂变为铡肩欺身。乙在被撤去支柱后，身已倾斜，又经甲切，以致仰倒。

化解与反攻：在甲才一盘腿抄手时，乙立即紧抠甲腰，并撤步转体使磨（俗叫卸车）（参看磨图解）。



1　　2　　3

图 三六四

赶切（图三六五）：

甲右、乙右，顺架。

揪拿部位：甲揪乙大领和小袖；乙揪甲大领和小袖。

简略要领：拿、赶、切、铡、欺。

跤术里俗语说“勾子腿最粘，切子脚最搀”。意思是说切子见空来得快，运用灵活。赶切的揪拿方法，基本上和其他切法相同。但在某种情况下，不揪袖或铡肩，也能把对方切倒。图解中的切也就是对方正往侧面使劲力时而追上去切对方的侧面。见跤时与其他切法的倾倒形状不同，而它的劲力总是以铡、切、欺为主。这是善使切者随机应变的体现。

化解与反攻：在甲才一追赶切来时，乙立即使挡腿，或背步转体使入或卧一步使倒揹（参看挡腿倒背及入图解）。

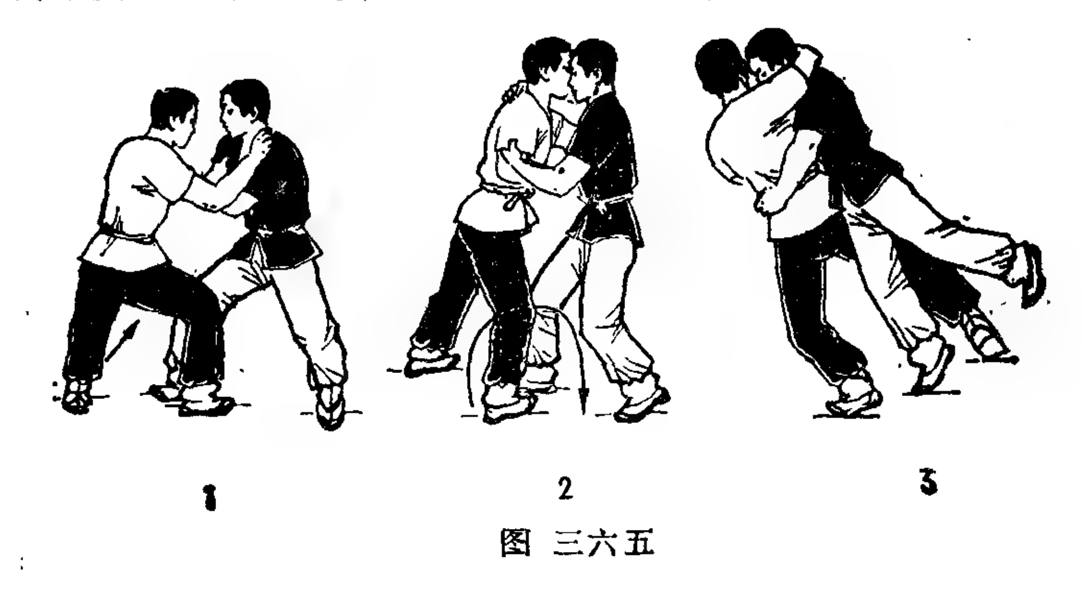


图 三六五

串头切（图三六六）：

甲右、乙右，顺架。

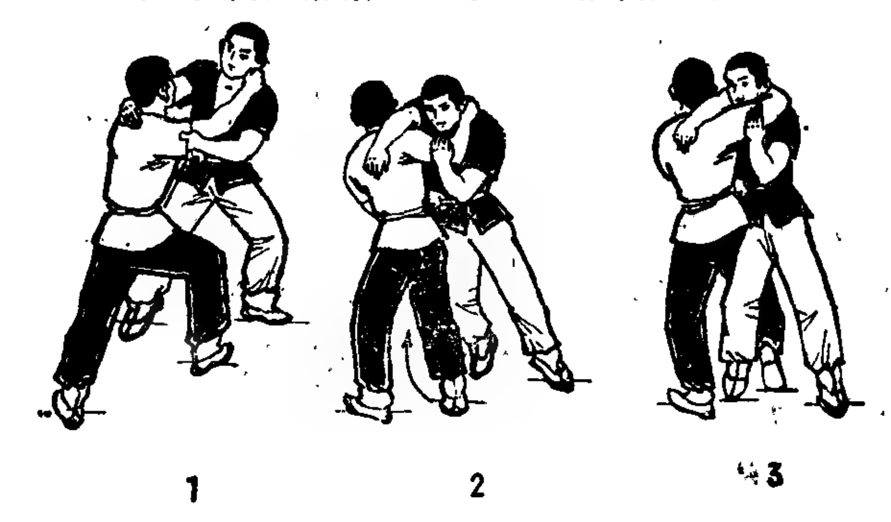
揪拿部位：甲揪乙大领和小袖；乙揪甲大领和小袖。

简略要领：揪、串、切、铡、欺。

串头是为了使对方误认为要使扛踢，使对方好顾此失彼，从而制造进攻机会。另外也可以发挥肩的扛力，并使对方的身体往一侧挪跨，以利于自己进招。与其它切法相比，串头切是多了个串头的动作。图中甲串过头来上底手保持紧勒，左脚上一横步迈右腿便于使切。甲才一串过头来时，乙的右臂已形成向上翻抬，这样乙必定要用力下压，以杜甲的进招。实际上乙用力下压，两底桩更

感沉重，反给甲使切增加了助力。总之在乙疑甲要使扛踢时，就已注定输切，因为甲既已串过头来，那末使切就比使扛踢便利的多，直至一误再误终被甲切倒。

化解与反攻：在甲才一串头时，乙立即屈臂夹住甲的脖项，并离腰、别腿，形成反加廓别（参看反夹廓别图解）。



1 2 3

图 三六六

老切子（图三六七）：老切子又名脑切子。

甲右、乙右，顺架。

揪拿部位：甲揪乙大领和小袖；乙揪甲小袖和扶臂。

简略要领：揪、横、铡、切、欺。

老切子适于身高力大的人使用。甲上步、横臂，把对方要进来立即迈腿使切。它是直接硬上的招法，前面并无声东击西的假



1 2 3

图 三六七

动作。但要注意一定要把底手拢紧，上手的铡劲要迅猛。当甲臂触落到乙的肩上时，须有一种压铡力。老切子也叫脑切子，虽然不是打，而臂的铡力似有蒙头盖脑之势。因为老切子的使法要决定于这把手。总之它的要领是上铡下切（要往回打小腿），同时还要随铡切动作向前欺身，这样始可脆快见跤。

化解与反攻：在甲才一铡切时，乙立即使倒揣，并大力往后打腿和欺身，或使挡腿（参看倒揣和挡腿图解）。

抝切（图三六八）：

甲右、乙左，顶架。

揪拿部位：乙揪甲大领；甲摘乙手，并揪后带。

简略要领：揪、摘、抝、铡、切。

抝是百绊的前奏，由抝可以套出各式各样的进攻招术。当甲把乙臂横拿在胸前时，配合揪岔或挂带动作，跳步扦腿、长腰、甩脸使抝。这样，乙无形中必被抝起，并往前倒步栽扑。但由于乙对抗甲的抝力，总要使出一种往后坐的力量，因而对甲的使抝增加了助力。这时甲立即撤开横乙臂之手。乙由于才躲过甲的抝力，后坐余力未收，恰好助甲铡肩使切，以致被切仰倒。

化解与反攻：在甲才要切乙时，乙立即抬腿踢甲站桩（参看挡腿图解）。



图 三六八

摇臂划切（图三六九）：摇臂划切也叫拿臂划切。

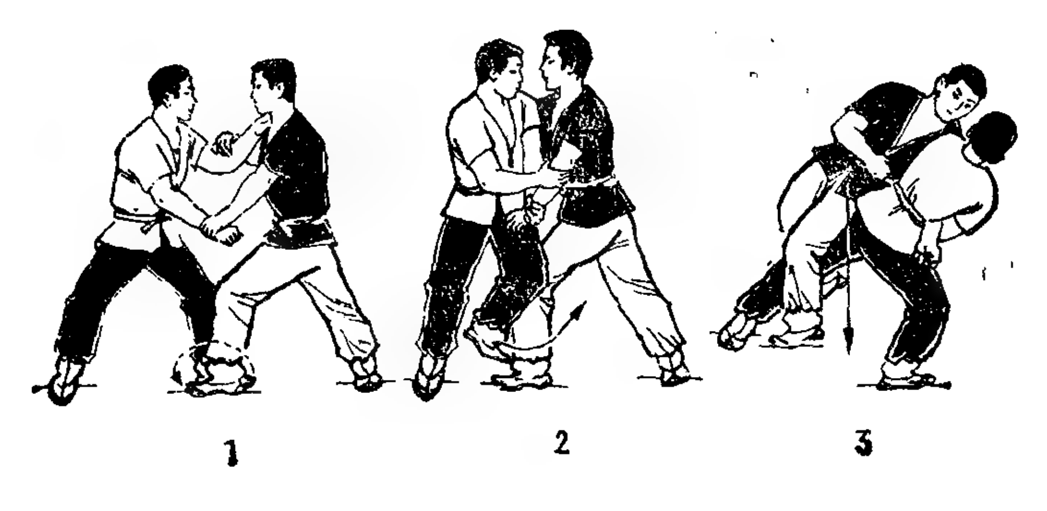
甲左、乙左，顺架。

揪拿部位：甲双手拿乙臂，乙扶甲肩。

简略要领：拿、摇、垂、划、切。

摇臂划切是使对方在不知不觉的情况下乘隙而入的招术。摇臂晃走很容易使对方误认为使撮，或是诱使对方上底步。当甲把乙臂摇到胯侧时，突然加上爆发的垂撑力。待乙臂被摇垂到胯侧、紧贴到甲的腹前时，乙便无法再绻回此臂。在此同时，甲腿已划切到乙腿后（形成腿打腿）。在乙被切后倒时，甲揪乙腕的手可以撒开，帮同切乙的腿并上撩乙腿。乙由于起初的错误判断，终于输跤。

化解与反攻：在甲才要切乙时，乙立即揪甲臂，并用力抢先向后蹬腿，形成倒揣（参看倒揣图解）。



1 2 3

图 三六九

反夹臂切（图三七〇）：

甲右、乙右，顺架。

揪拿部位：甲揪乙上领和袖口；乙同样揪甲。

简略要领：夹、划、切、欺。

反夹臂切是将计就计的招术。由于乙猛然串头，甲立即顺手在紧勒底手的同时用腋夹住乙臂。借扭身欲使别、入的虚招而诱使乙夺臂仰身。此时，甲迅速划步欺身使切。乙由于串头，无形中给甲以秒刻之间的空隙，同时又把臂让甲给牢牢夹住。甲借乙夺臂后仰之机，划步欺身使切。乙的夺仰力与甲的欺切劲碰到一

起，以致乙被切倒地。

化解与反攻：在甲才一夹臂划步使切时，乙立即跪腿（躲开甲的切腿），同时夺臂搏揠甲领，并由后裆掏甲使切的腿，形成后裆里掏（参看里掏图解）。

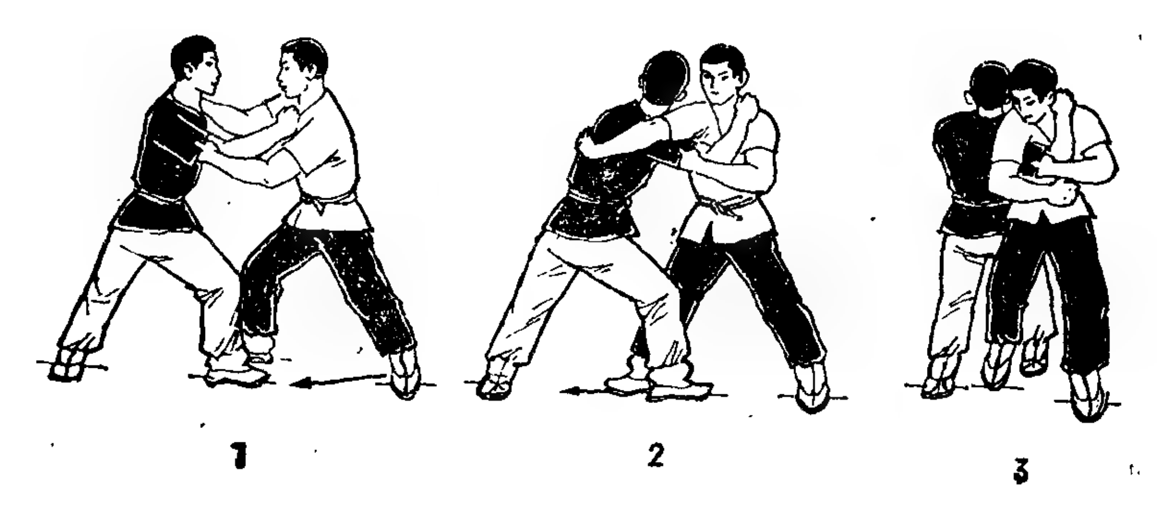


图 三七〇

倒蹩（图三七一）：

甲右、乙左，顶架。

揪拿部位：乙揪甲大领和小袖；甲揪乙小袖扶肩。

简略要领：揪、扒、滑、枕。

倒蹩多是在被动情况下使用的招法。图中是甲在乙使挤装用力往起堆劲时的一种反攻。甲在前面，乙要使撮，向甲大力斜挤过来。甲借机迎头把前腿一滑，立即把腿反挪到乙的身后，并形

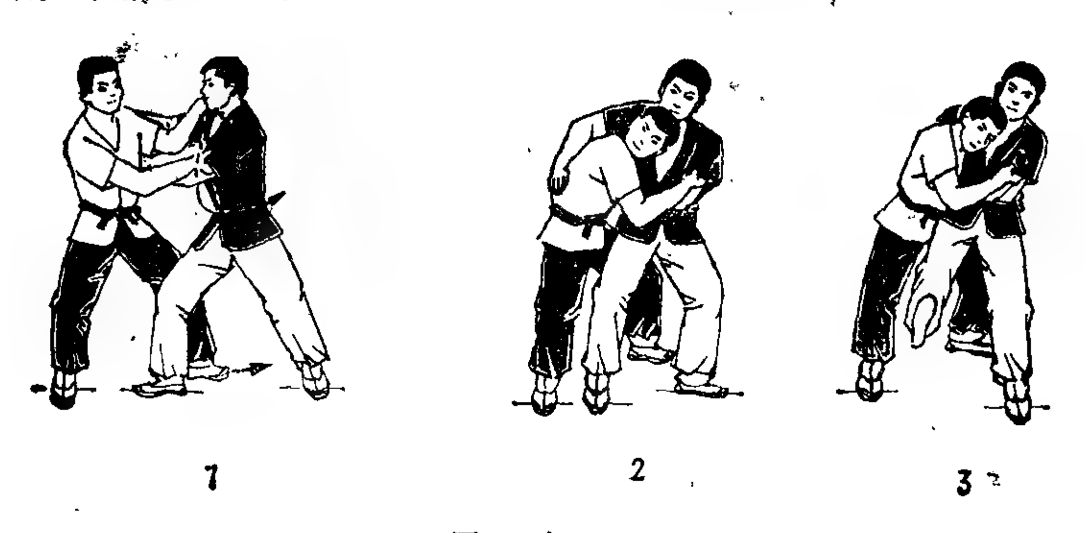


图 三七一

成给乙使憋的凳腿。此时，扒腰这把主手要用力紧抠，揪袖的底手要紧勒，头和肩要用力枕抗乙胸。待乙欲抽腿后挺时，甲借劲来个全力以赴的枕送，使乙被憋向后仰倒。

化解与反攻：在甲才一憋时，乙立即支上手，底腿使蹚耙（参看蹚耙图解）。

扠憋（图三七二）：

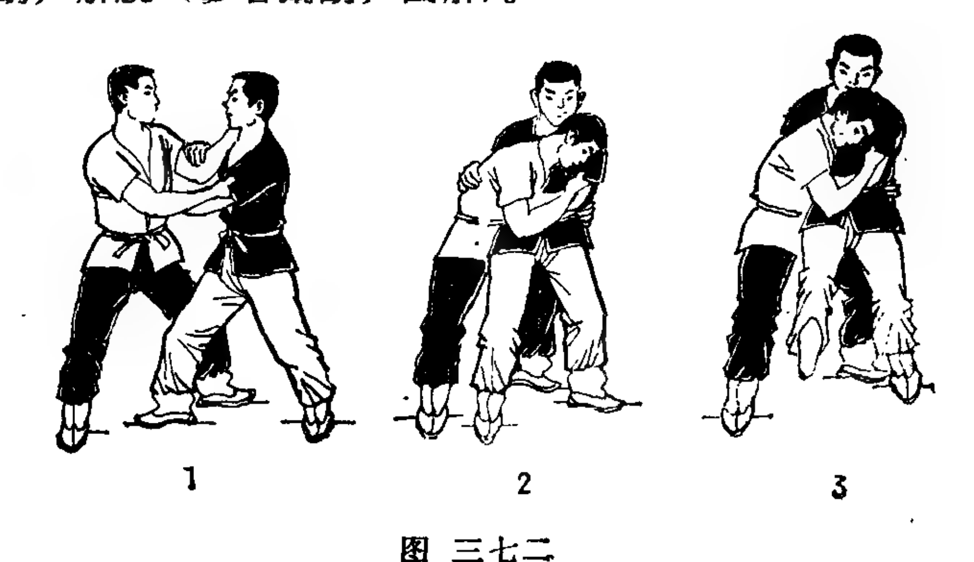
甲左、乙右，顶架。

揪拿部位：甲揪乙小袖，扶臂（待扠）；乙揪甲小袖，扶肩。

简略要领：支、揪、扠、滑、枕。

甲使扠憋时，揪住乙袖猛一支捅。乙误认为甲要填腰，于是抢膀上步。而甲却抢胸，扠臂，同时前腿却趋滑于后。甲由于揪袖之手支捅回拉时，竭力下垂，以致使乙不由仰身后夺。这就帮助了甲的枕抗之力，再加上甲扠臂手的向后扒腰，配合了揪袖手的捅送，乙必越加后仰，又不能挪步支撑。这时因乙腿的后面被甲腿紧紧憋住，以致不能维持站立而仰倒。

化解与反攻：在甲才一扠憋时，乙立即往后滑腿（即大跪腿）使搿，或跪腿、摘头和滑步反憋（参看搿和倒憋图解）；或用涮葫芦解脱（参看涮葫芦图解）。



1　　2　　3

图 三七二

拿腰憋（图三七三）：

甲右、乙左，顶架。

揪拿部位：甲揪乙大领和小袖；乙揪甲大领和小袖。

简略要领：揪、扒、按、枕、蹩。

图中乙填腰进攻，因被甲堵解，而未成功，甲被留在乙身后。在这种情况下，甲使拿腰蹩。甲要牢牢地把乙腰扒拿住，另一手按住乙腿，并在乙身后蹩好凳腿，头和身体向后枕抗。乙由于腿被按和被管住，加上甲的枕和蹩劲，乙只可后坠。接着，甲再一挺腰和仰靠，乙必后仰。倘乙再作僵持，甲便一枕到底，形成双合跌落。

化解与反攻：在甲才一扶腰时，乙立即使抄手切，或横跨步使掕、拄（参看抄手切子和掕拄图解）。



图 三七三

卡腰里掏蹩（图三七四）：

甲左、乙右，顶架。

揪拿部位：甲揪乙小袖和夹脖；乙揪甲小袖和卡腰。

简略要领：卡、上、按、搧、抗、掏。

卡腰里掏蹩有两种进招方式：一是因乙进招未成，甲被留在后时进行；另一是甲主动直接进招。甲使卡腰里掏时，以扒腰的手为主，另一手用力按住乙的膝盖。此时，乙虽仍把甲夹拿得很紧，但实际乙已不便于转动。在这样僵持不下的情况下，甲两腿用力蹲桩，用扒腰的手往前使劲轰搧乙腰，使乙底腿被迫往前挪动。甲借乙往前挪底腿的机会，用底手把乙的前腿由裆里掏起，

并用肩和头枕抗乙胸，配合扒腰的手往后一亮，把乙掏翻、蹩倒。

化解与反攻：在甲才一掏腿时，乙立即抄甲掏腿的手使滑步划切（看划切图解）。

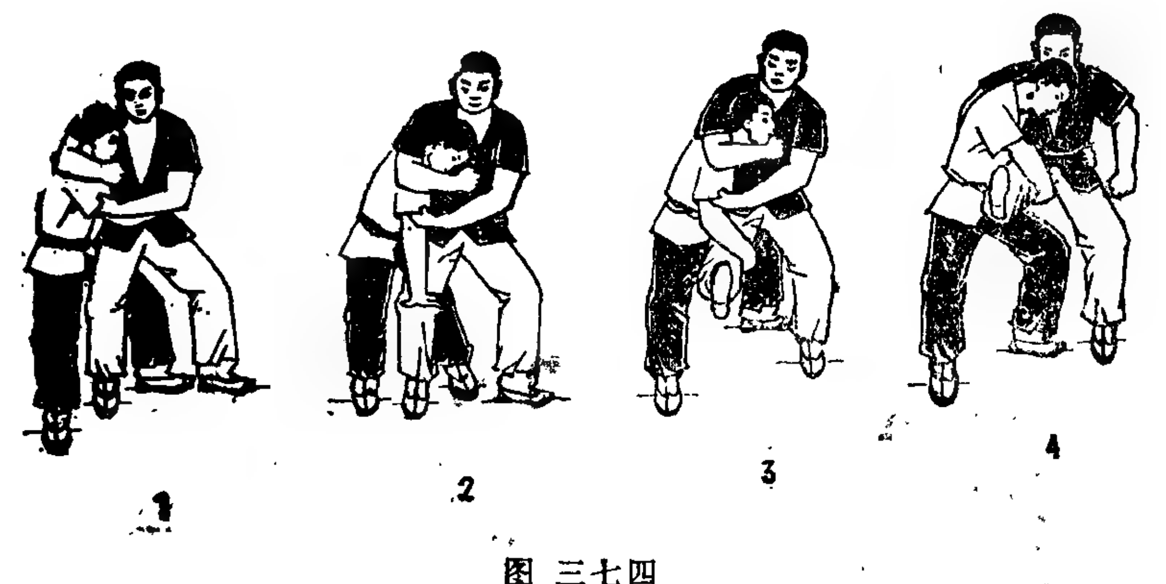


图 三七四

扠臂窝勾（图三七五）：扠臂窝勾也叫缠刁、缠翻、麻花掰。

甲左、乙右，顶架。

揪拿部位：甲揪乙小袖，捋乙腕（欲扠臂）；乙揪甲小袖，扶甲肩。

简略要领：揪、扠、缠、提、窝、翻。

一般使窝勾时，都是甲的上把搂住乙的脖项，同时捅小袖，缠腿往起刁窝。甲扠臂的手要有一种往起拃（音咋）的力量，而腿部缠好在没往起窝时，却要先往下坠，形成两头抻。此时，乙必欲登腿挺身，甲借此机会抖臂、抬腿、窝脚、翻身，把乙缠翻，由于扠臂的把位低，在抖臂、抬腿、窝脚前，并不需要跳步。总的来说，要比搂脖缠时间要快，动作也简化。另外，在甲开始扠臂缠时，也容易使乙误认为缠上腿，乙可能抽出腿来使勾子、别子或揾入，这也给甲使缠无形中起了帮助作用。

化解与反攻：在甲才一缠窝时，乙用拚桩并崩腿，或用扒盖（参看扒盖图解）。

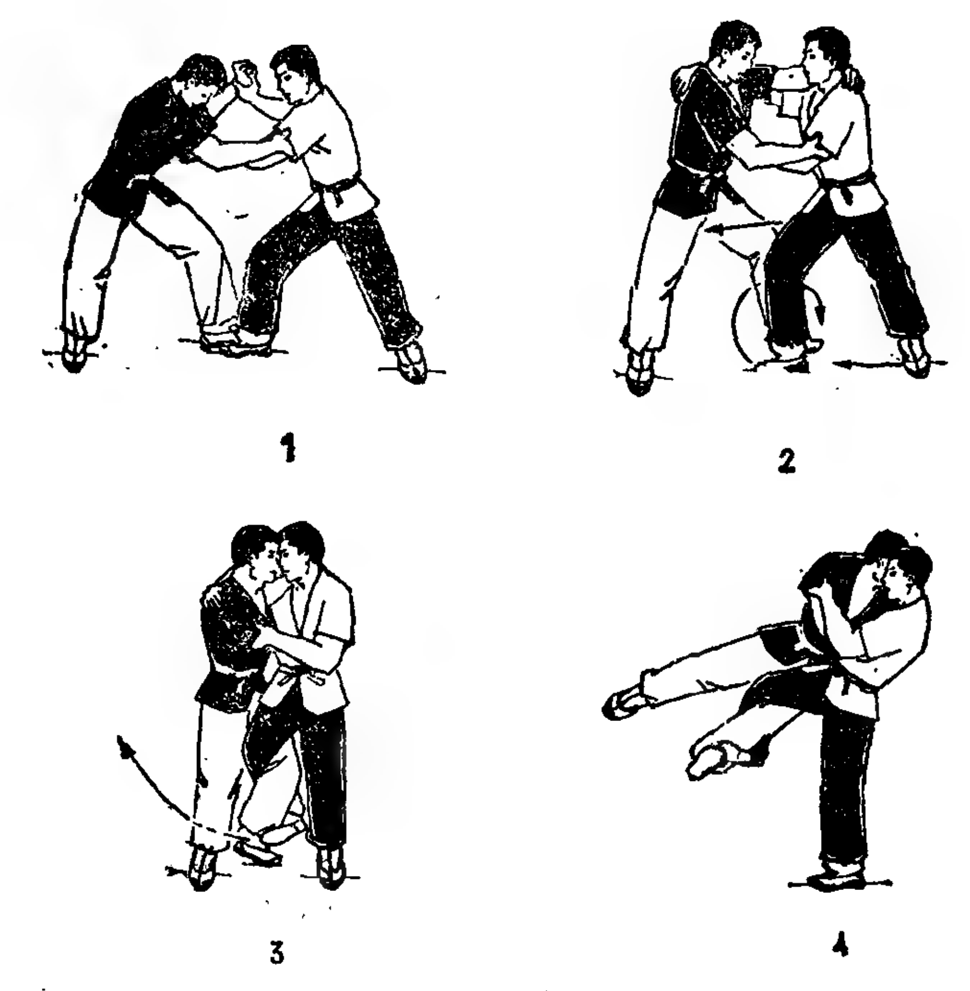


图 三七五

窝勾(图三七六)：窝勾也叫缠翻、缠刁、麻花掰。

甲右、乙左，顶架。

揪拿部位：甲揪乙大领和小袖；乙扠甲臂并揪小袖。

简略要领：抱、缠、闷、跳、翻。

甲使窝勾时，在拿法上是由揪大领变为夹脖，另一手拿乙的小袖。这两把手紧紧拿住乙，用一种往怀里卷的劲。往下卷按(俗叫闷)，同时腿入乙裆缠住乙腿。此时乙必抬头挺身，甲借机把底腿跳到乙被缠的腿前(是钻脚绷步的转身)，立即翻身、掰手、窝腿，把乙缠翻。缠翻这个绊子见跤时应立即撒手，免得双合倒地。

化解与反攻：在甲才一缠窝时，乙立即用拼步崩解甲的缠腿，或上步紧腰使装顶踢毽(参看装顶和踢毽图解)。

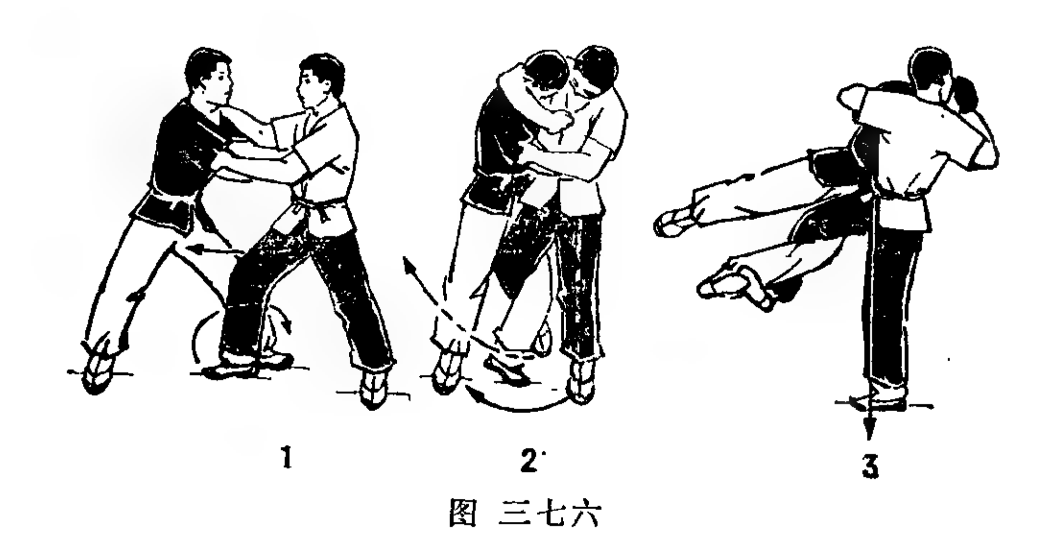


图 三七六

蹚耙（图三七七）：

甲右、乙左，顶架。

揪拿部位：乙双手拿甲臂；甲散手。

简略要领：跪、卧、推、耙。

蹚耙是抬脚即可见效的绊子。它可以在双方激烈周旋中乘隙而入，也可在逃躲对方进攻中乘其不备突然使用。蹚耙在化解与反攻方面确是能克制多方面进招的好绊。图中是甲解破乙使撮时的用法。当甲右腿被乙扔撮住时，甲可立即跪腿，并抽出卧在身后，作为站桩。同时抬左腿，去耙乙的撮腿，并用手力搡乙肩。要注意耙住乙脚后跟之后要使横向勾拉的劲，使乙仰坐后倒。

化解与反攻：在甲才要耙时，乙立即跪腿踢甲落步（参看落步脚图解）。



图 三七七

偏门耙（图三七八）：

甲右、乙右，顺架。

揪拿部位：甲揪乙偏门和攥腕；乙扶甲臂。

简略要领：揪、撑、捅、耙。

偏门耙是快速见跤的绊子。甲揪乙偏门和手腕猛撑乙，借乙挺身之机，立即抬腿使耙。甲在耙的同时、揪门的手要用力搡（这是事前准备好的来回劲），揪腕的手也随之捅出。但要注意在耙乙时必须扽胯，把耙劲拉长（有如镰刀割搂庄稼那样），使对方被拉一空而倒。

化解与反攻：在甲才一耙乙时，乙立即提腿躲开，同时㧟拂甲手，揪甲领（或反挂门）使踢（参看㧟手泼脚或崩耙图解）。

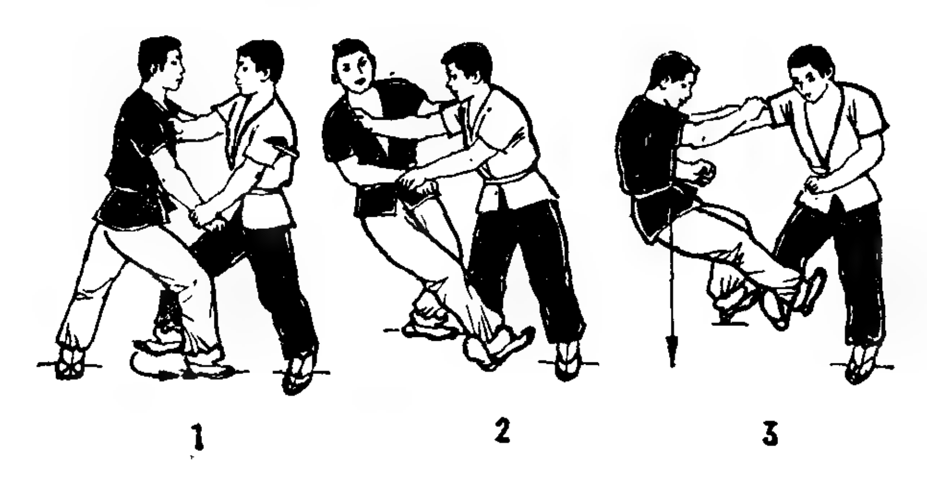


图　三七八

堆耙（图三七九）：

甲左、乙右，顶架。

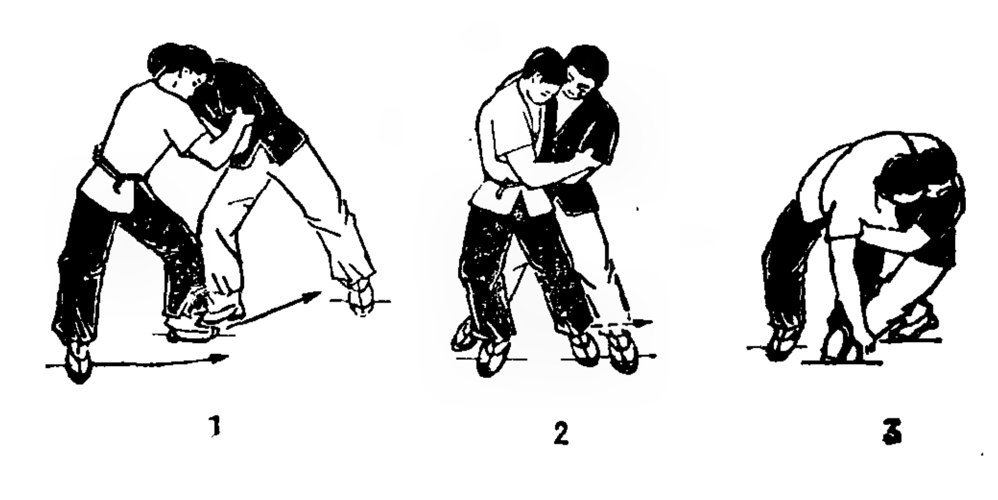
揪拿部位：甲盖乙后契和揪小袖；乙抹甲腰和揪小袖。

简略要领：揪、耙、捆、欺。

双方对圆互摔时，乙才一抡胯，甲立即套胯走在前。甲才一使入时，乙又偷揙。在这种情况下，乙虽在甲的身后，但乙脚却仍在甲的身前，因此甲才就近使耙。甲耙住乙后，再把手捂在乙的小腿处，这样向斜方向一挤，乙便歪身欲倒。甲同时力抠乙的后契，并向乙胸欺身、枕头，乙因甲步步紧迫，各路劲力一齐堆来，

因而被欺耙侧倒。所谓堆耙，其意也就在此。

化解与反攻：在甲才要耙捆时，乙速抄甲臂(抄臂肘以上)，并屈被甲耙之腿，翻身扒腰掀亮(参看掀亮图解)。



1　　2　　3

图 三七九

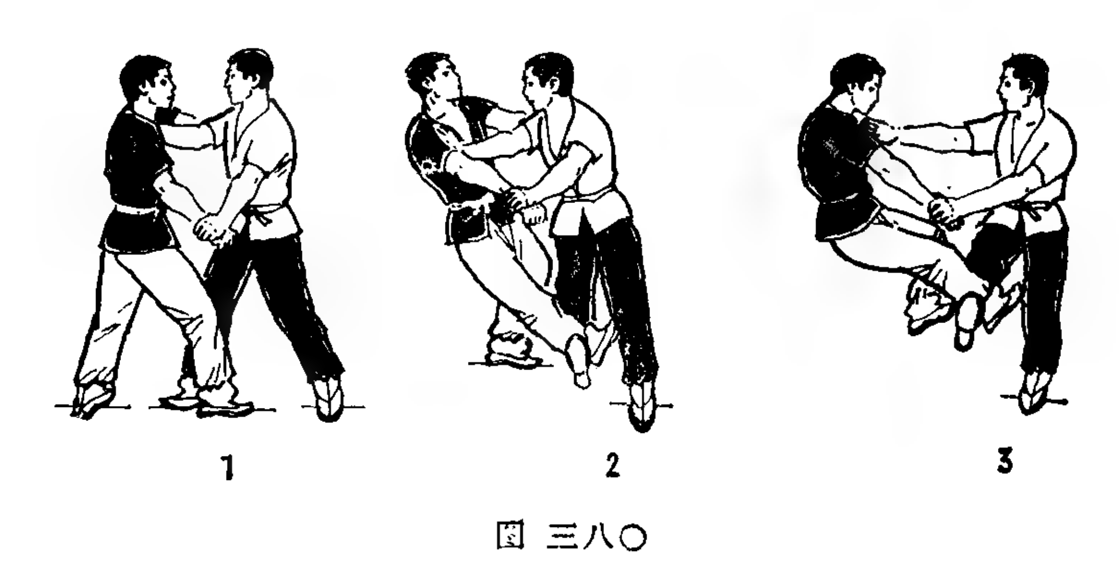
撑腕推肩耙(图三八〇)：撑腕推肩耙也叫散手耙子。

甲右、乙右，顺架。

揪拿部位：甲攥乙腕散手；乙扶甲肩。

简略要领：攥、撑、推、耙。

撑腕推肩耙是属于散手招术，是在两者才一照面尚未正式揪拿时，乘对方不备所使用的绊子。当甲攥住乙手腕后，用爆发的撑力往前下方垂拉。这样乙必不耐甲的撑力而往后挺身，以保持自己站立的平衡。甲可趁乙后仰之力，立即随左手的撑力，右手迅



1　　2　　3

图 三八〇

速上推乙肩，同时用右脚力耙乙的右脚跟（要含有一种勾兜劲）。这个绊子的特点是发挥三点一线的作用，推肩、撑腕、耙脚。三种力都向乙的右半身进攻，三个暴劲都是突如其来，又借乙的往后挺仰力量，以致使乙失去平衡而败倒。

化解与反攻：在甲才一撑耙时，乙速跪被耙之腿，并立即飞脚补踢甲的耙脚，把甲兜踢仰倒（参看踢类内的补踢图解）。

崩耙（图三八一）：

甲右、乙左，顶架。

揪拿部位：甲揪乙偏带，并攥腕；乙揪甲大领。

简略要领：揪、摘、崩、耙。

崩耙是虚实兼半的进攻招术。甲摘横乙臂，挎偏带一崩，可脆快见跤。倘乙跳步、跪腿，化险为夷，甲还可紧跟使耙，使乙才躲一崩终输一耙。崩耙的特点是与揪门和揪领的耙法不同，不使用拉捅劲，而是借崩挤的轰劲。待乙被崩过来还没站稳时耙上的。因甲使崩后，乙的脚就跳落在甲脚的近旁，趁乙身斜时，甲耙住脚横拉即可见跤。

化解与反攻：在甲才一崩时，乙立即跪腿，反抢先上步给甲使推肩耙（参看上步推肩耙）。

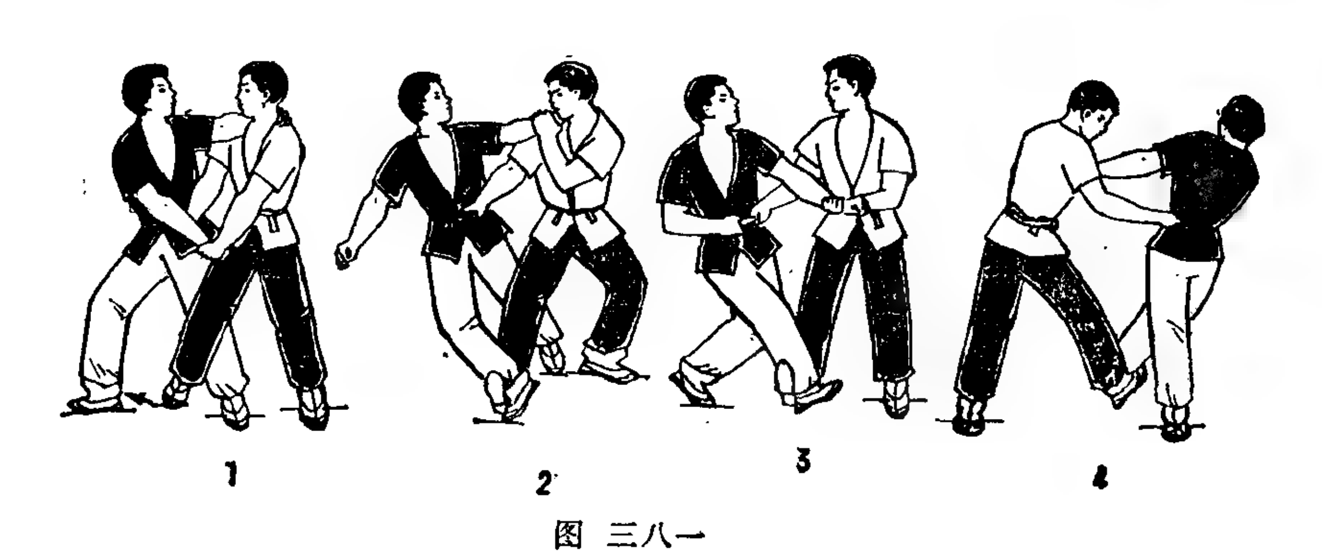


图 三八一

大拿耙（图三八二）：

甲左、乙左，顺架。

揪拿部位：甲揪乙大领，并扶臂；乙扶甲臂。

简略要领：拿、崩、捅、耙。

一般使耙时，很少以揪大领为主要着力点，因为揪大领并不便于使耙。图中甲突然崩轰乙扶臂之手。在摇乙臂时，见乙脚下乱步，甲猛然伸腿一耙，上把顺劲捅按。乙因只应付甲的摇臂，不料脚下被耙，以致仰坐于地。

化解与反攻：在甲才一摇臂耙时，乙立即跪腿躲耙，同时回脚给甲一补踢（参看补踢图解）。



图 三八二

躺耙（图三八三）：

甲右、乙左，顶架。

揪拿部位：甲揪乙大领和小袖；乙揪甲小袖，并扶臂。

简略要领：揪、勾、按、耙、躺。

各种耙大都是散手，两者对面冷脆抬腿使耙。由揪拿到见跤，所接触的只是手脚（不沾胸、腰、胁）。而躺耙的拿法与其它耙法有所不同。它是在填腰后，甚至互相抡胯紧紧抱住的情况下才抬腿使耙的。按甲原来是背步使勾，由于乙身体后坠和仰劲过大，甲使勾不可能将乙挑起，这时甲两手仍用力往前拽按。在乙用仰躺力相持的情况下甲才被迫借机猛耙，并随乙的仰身后躺和底桩的坠劲，甲躺身一耙，以致使乙仰身后跌。

化解与反攻：在甲才一躺耙时，乙力紧底手、抹腰、跪腿使装顶（参看装顶图解）。

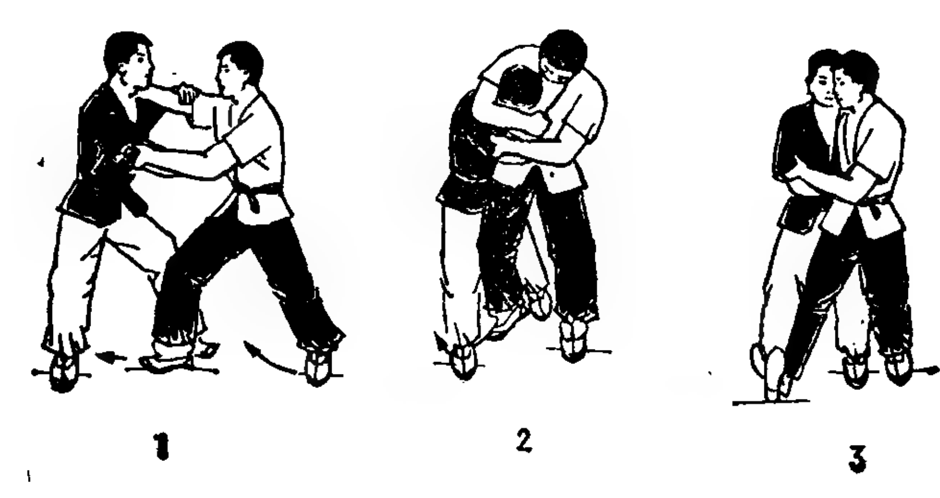


图 三八三

跳步推肩耙(图三八四)：

甲左、乙右，顶架。

揪拿部位：乙拿甲臂并挂偏带；甲扶乙臂。

简略要领：跪、跳、推、耙。

甲由被揣而自然地套出耙来，是主动进招。图中甲被乙拿住臂横在胸前，乙配合挂偏带的手，跳步、长腰使揣。甲因起初输了手，经乙一揣，不由败步上前。此时，乙是想不到甲会借机进招。甲可在跪腿跳到乙前的同时，回手一掌猛推乙肩，使乙突然后仰。甲的前腿跳步过来之后紧跟使耙。乙因稍一疏忽，被甲倒打一耙，以致仰倒。

化解与反攻：在甲才推乙肩时，乙立即抱脖拦踢(参看拦门脚图解)。

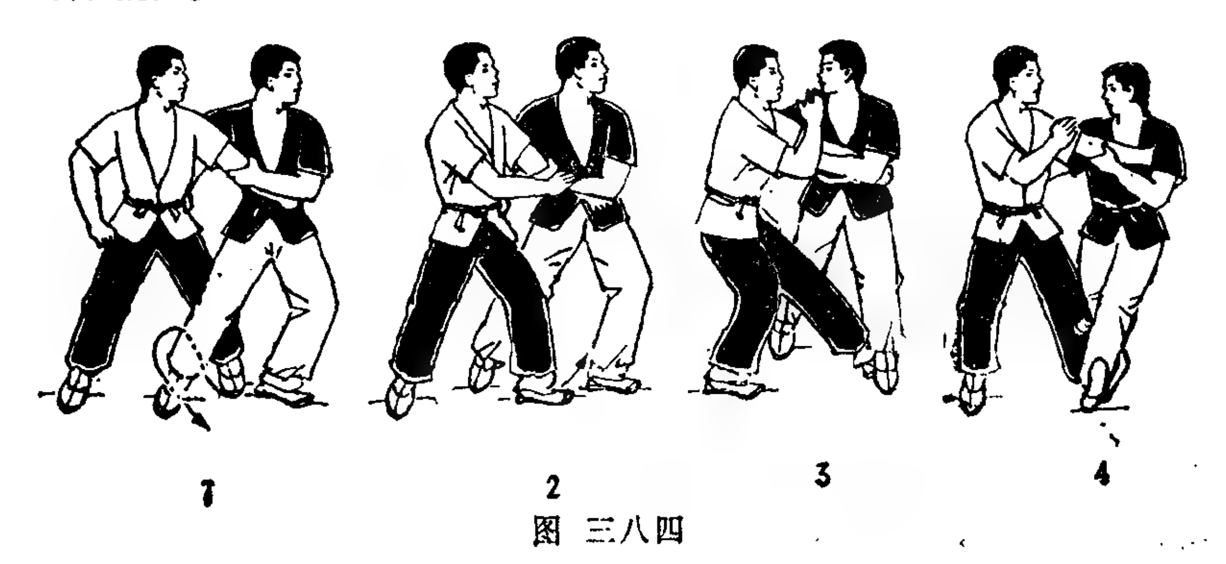


图 三八四

耙拿（图三八五）：

甲右、乙右，顺架。

揪拿部位：甲揪乙偏门并攥腕；乙扶甲臂。

简略要领：揪、拉、捅、耙、拿。

耙拿也是散手进攻的招术。甲凭揪门的一把手猛往怀里撑乙，借乙挺身犟劲时，立即捅出，同时用右脚立耙乙的前脚跟。待把乙脚耙起后，立即用左手拿乙右脚腕，同时跟腰、欺身、捅文、提臂。乙由于被撑，身体后仰，给甲一定的借力，又经甲连耙带拿，以致使乙身体失去平衡而仰倒。

化解与反攻：在甲才一耙乙时，乙立即跪腿，同时按住甲揪门之手，裹胯虚作拐手，踢甲使耙的脚，形成拐手泼脚。

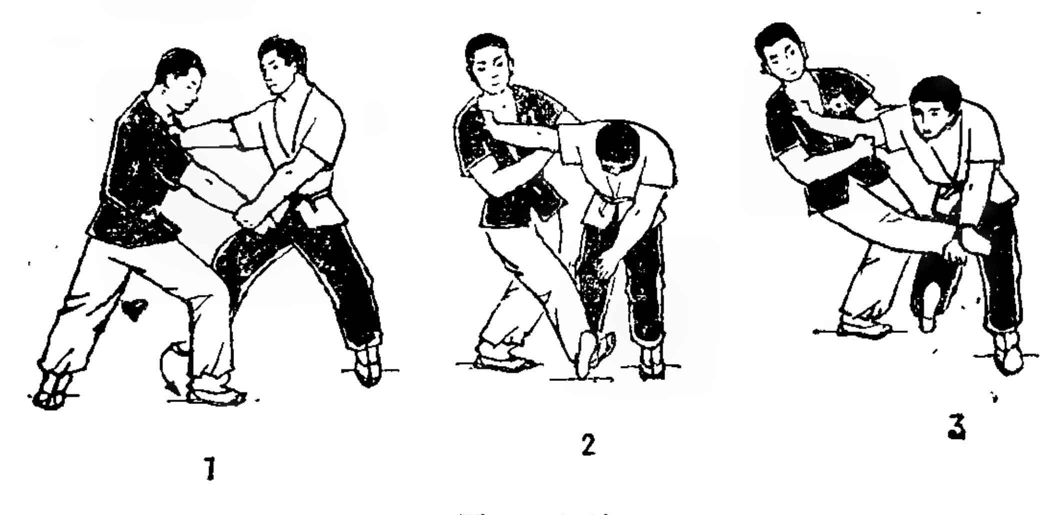


图 三八五

吸揾（图三八六）：

甲右、乙左，顶架。

揪拿部位：甲揪乙小袖并扠臂；乙揪甲小袖并扶臂。

简略要领：扠、吸、抢、入、崩、拉。

一般扠着臂叫揾，扠臂往上挪可去反扒领，往下挪可盖揪后契带，进招时可紧勒，见跤时可松把。吸揾和扠臂揾基本相同，只是吸揾脚要吸贴（粘住）对方。甲的吸腿放在乙的腿旁相当于用一把手捂按乙腿。吸腿落地就可以套胯揾乙，吸住就可以障碍乙的进攻。甲使揾时，仍是扠住乙臂，紧勒底手，套胯把乙揾起来，最

后崩腿、拉擦，使乙仰倒。搵如果把对方臂扠严后，在见跤时，可用手掌捂按对方脑瓢。

化解与反攻：在甲才贴吸时，乙立即沉臂捆掩乙的扠臂，并卧步合身，形成折合的找劲(参看折合图解)。



图 三八六

拿臂人（图三八七）：

甲右、乙左，顶架。

揪拿部位：甲双手接拿乙臂，乙扶甲肩。

简略要领：接、横、盖、背、躬、崩、拉。

接臂人是很好的顺轮绊子。当甲双手接过乙臂横于胸前，随即背步，腾下来的上手很自然地到乙背后抠住乙的右侧带。接着

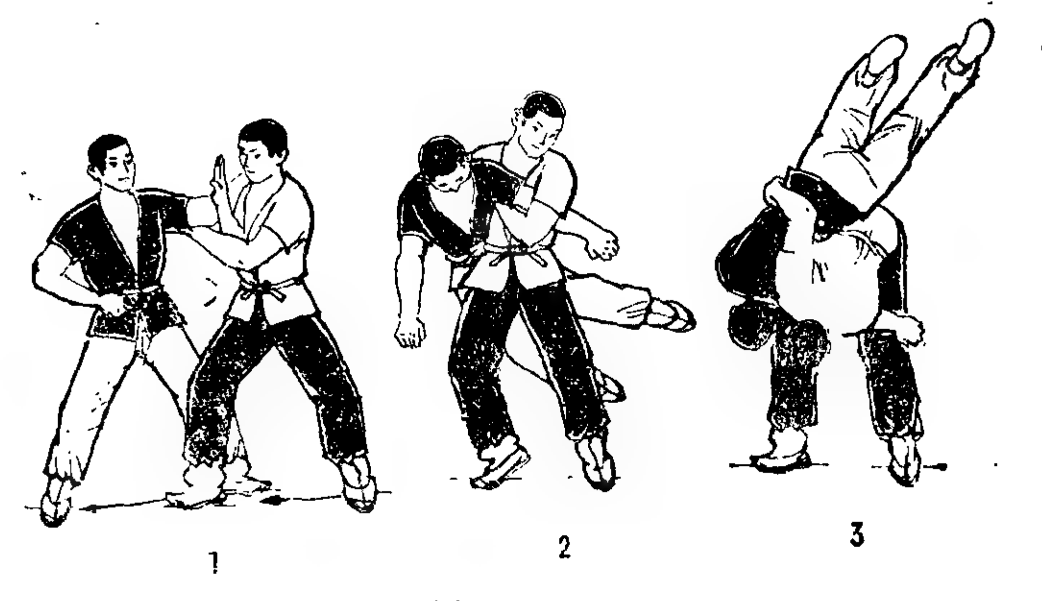


图 三八七

甲塡腰（臀部不是全面与乙腹部对正，只是偏斜胯着多半面形成搭十字)、躬身、崩腿、拉擦。这时乙由甲臀部一侧折翻扑倒。拿臂入是以横臂为一把主手，连续做抽臂、抠契、背步、躬身等动作，直到乙的折翻过来都是顺圆轮的方向，所以它是顺轮绊子。

化解与反攻：在甲才一接臂时，乙立即蹲桩、欺靠，形成靠腿（参看靠腿图解)。

套胯入（图三八八)：

甲右、乙左，顶架。

揪拿部位：甲揪乙小袖并盖后契；乙揪甲小袖并盖后契。

简略要领：揪、套、躬、崩、拉。

套胯入关键要看腰上工夫，还要抢时间，谁能抢先就有可能把对方入起。按图甲就是把头和胯抢在了前面，并借助了乙的前抢力量，迅速塡腰、躬身，紧勒上下手，拱臀、崩腿、拉擦，把乙入起折倒。

化解与反攻：在甲才一抢胯抢头时，乙要及时抬脚踢甲抢胯之腿，形成落步脚（参看落步脚图解)。

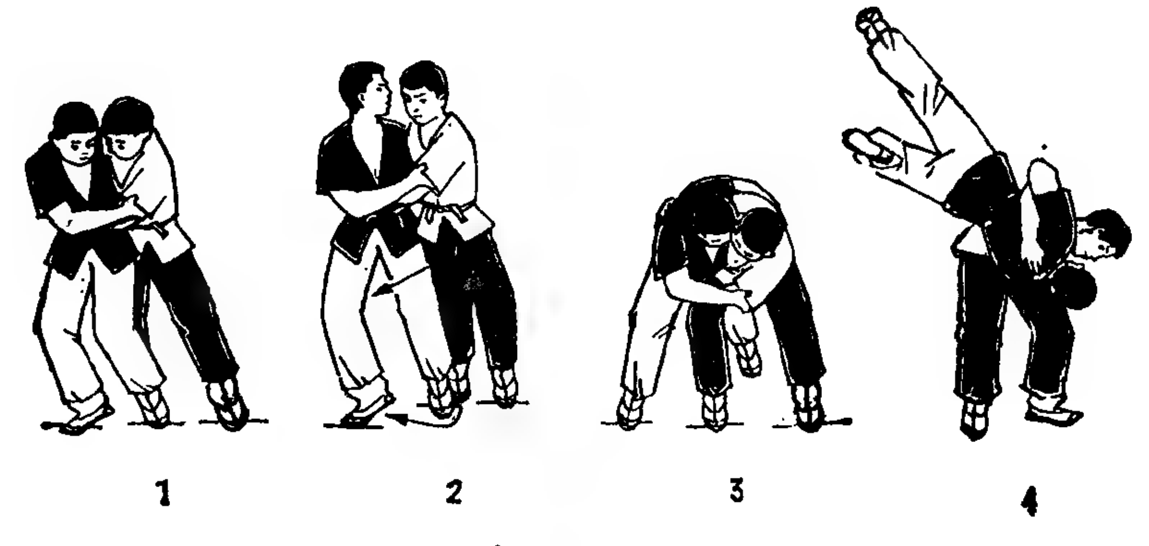


图 三八八

扠臂入（图三八九)：

甲右、乙左，顶架。

揪拿部位：甲扠乙臂，并揪小袖；乙揪甲小袖，并扶臂。

简略要领：揪、扠、填、崩、拉。

扠臂俗又叫“按头揾”。扠臂只要不圈腰就是一把有伸缩性的活把位。譬如揾前可紧扠臂，待对方已过肩可松臂滑手（不要过分揪腰），这样还便于往前搧膀，或入腰使揾和圈臂。使揾入都用扠臂，因为它是活把位，一旦在变招使蹩、装、掰、搧、磨之类绊子时，这把扠臂的手可运用自如。甲使扠臂入时，须紧揪底手。上手扠住乙臂后，立即填腰、低头、崩腿、拉擦、按头，使乙翻倒。扠臂入的使法与其他入法相同，见跤形状也都一样。

化解与反攻：在甲才一扠臂使入时，乙可抢胯、填腰，紧底手使切或别（参看切、别图解）。



图 三八九

圈臂入（图三九〇）：

甲左、乙右，顶架。

揪拿部位：甲揪乙大领和小袖；乙扠甲臂和扶臂。

简略要领：揪、填、圈、躬、崩、拉。

圈臂入不同于其它入法，在于它有诱手。开始时，故意让对方揪拿得手，这样自己才便于揪拿得手。甲揪乙大领，填腰进招，乙上手则扠着甲臂。乙见甲突然挤进腰来时，扠臂之手必去抹甲腰，以图就便进攻。甲等乙把腰抹好后，猛一凹胯、离胁，让出一臂之隙，随即把手和小臂扠入（不可反关节），牢牢圈住乙抹腰之臂的一段大臂（肘关节以上），同时紧拉底手，躬身、拱臀、崩

腿、拉擦。乙由于追排甲腰，反被甲把臂牢牢圈住，以致被人翻倒。

化解与反攻：在甲才一圈臂时，力紧底手，滑小步，抠腰，挤甲圈臂之手，形成鳖（参看拿腰鳖图解）。

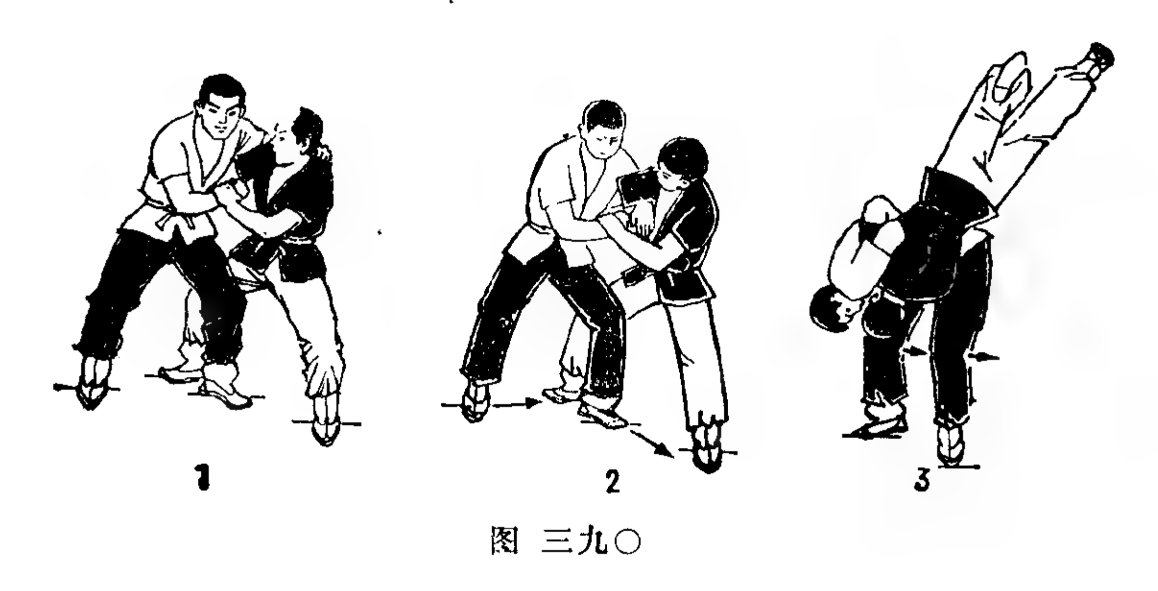


图 三九〇

盖后带入（图三九一）：盖后带入也叫提后带入。

甲左、乙右，顶架。

揪拿部位：甲盖乙后契，并揪小袖；乙揪甲小袖，并扠臂。

简略要领：揪、盖、填、拱、崩、拉。

盖后契入与扠入基本一样，但它的手法有所不同。首先是盖后契的手很明显，很严实（也有手心朝上反提把揪的），这把手

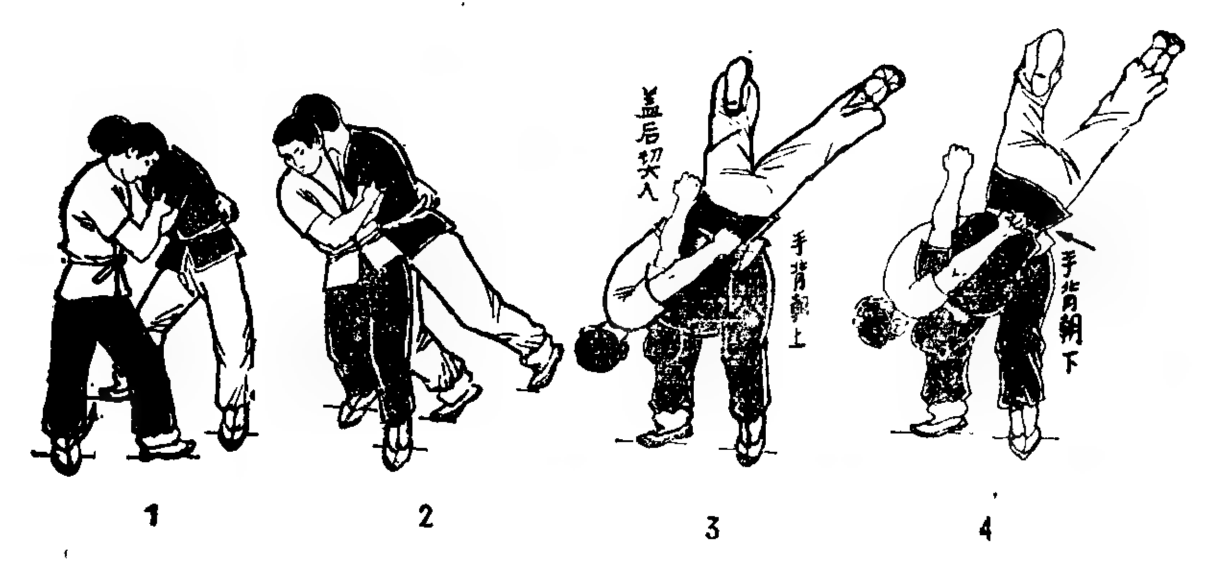


图 三九一

在填胯入腰上特别得力。要与夹脖相比，手的位置较低，这样往起提拎比夹脖往起揪拔就省力多了。揪住这把手除使入以外，转身还可以使杓。如滑到对方身后，那要使的方法就多了。至于如何应用可参看各种入的图解。

化解与反攻：在甲方一背步时，乙立即紧底手，揙臂、弓桩（参看揙图解）。

夹脖入（图三九二）：

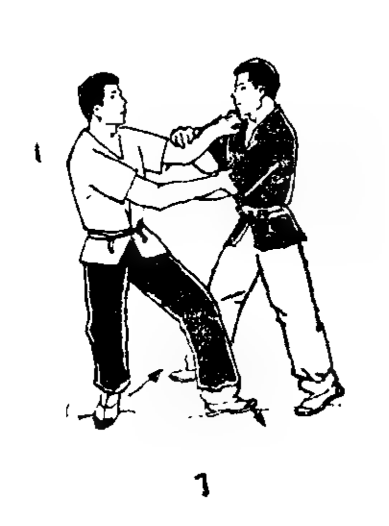
甲左、乙右，顶架。

揪拿部位：甲揪乙大领和小袖；乙揪甲小袖，扶甲臂。

简略要领：喝、夹、背、填、崩、拉。

凡把对方揹在背上过肩摔下的绊子，一般都用抅臂或盖契，而夹脖使入就显得蹩手了，因夹脖的手是揪领变把而来的（多一动作）。夹脖使勾、别、缠就方便些，因由侧面见跤；而使入是往起拃（音咋），大有拃住头硬揪过来的劲头。但夹脖使入的办法是，先用双手拢对方双肩，猛然把对方要进来后，立即就在背步、填腰的同时，猛盖臂、夹脖、拿臂、崩腿、拉擦使入，这样比较严实迅速。图中甲即使这种方法把乙摔倒。

化解与反攻：在甲才拢臂使入时，乙立即斜胯、揙臂，或扒腰、蹲桩使吸判（参看吸、判图解）。


1


2


3

图 三九二

夹臂入（图三九三）：

甲右、乙右，顺架。

揪拿部位：甲揪乙上领和小袖；乙同样揪甲。

简略要领：夹、背、拱、崩、拉。

夹臂入是甲揪住乙上领和小袖，猛用右臂斜越乙肩，使乙误认为要反夹项，于是乙借揪甲领的便利条件，立即上步使扛踢。这时甲却反借乙的犟劲，立即背步，左手大力勒住袖口，同时回肘改为夹住乙臂，并躬身、拱臀。在此刹那之间，乙虽被揹起，而上体还是侧立在甲的背上，但右臂已经牢固盘在甲胸、项、肩之上。乙此时必用底手搂甲腰，这样一来正好把上体平贴在甲的后背上，更有利于甲把乙揹起。继之，甲躬身、崩腿、拉擦，乙便越甲头而翻倒。

化解与反攻：在甲才一夹臂入时，乙上手速撑旻大领，并横向上步用底手撕掏甲腿，形成后掏裆（参看撕裆里掏图解）。

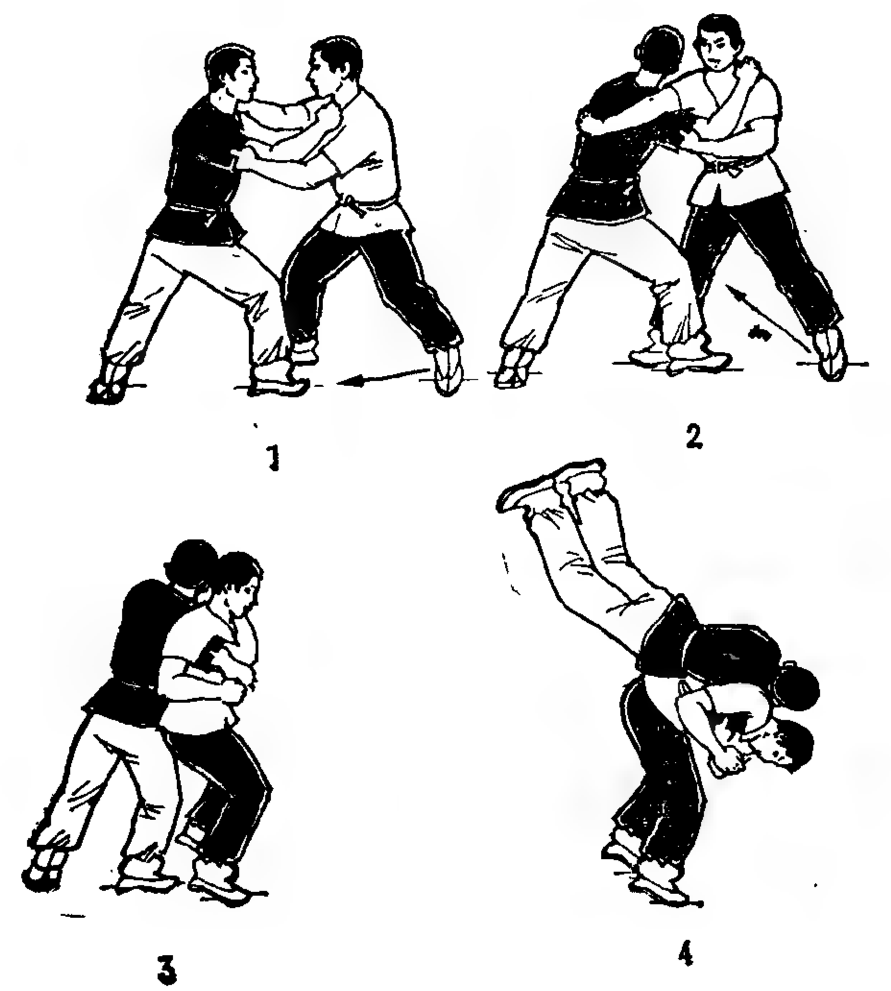


图 三九三

拿臂胯崩（图三九四）：

甲左、乙右，顶架。

揪拿部位：甲双手接拿乙臂，乙扶甲臂。

简略要领：拿、扦、崩、甩。

拿臂胯崩是快速的进攻招法，它的手法一般都是双手接拿对方一臂，再拿过来横在胸前。图中甲在背步扦腿的同时，上手速抠乙的后带，立即长腰、甩脸，两手崩抖。乙由于被崩后，头重身斜，空滑翻倒。

化解与反攻：在甲才一接臂时，乙就用此臂抗甲的后滑步，或刮甲前腿（参看管和刮图解）。

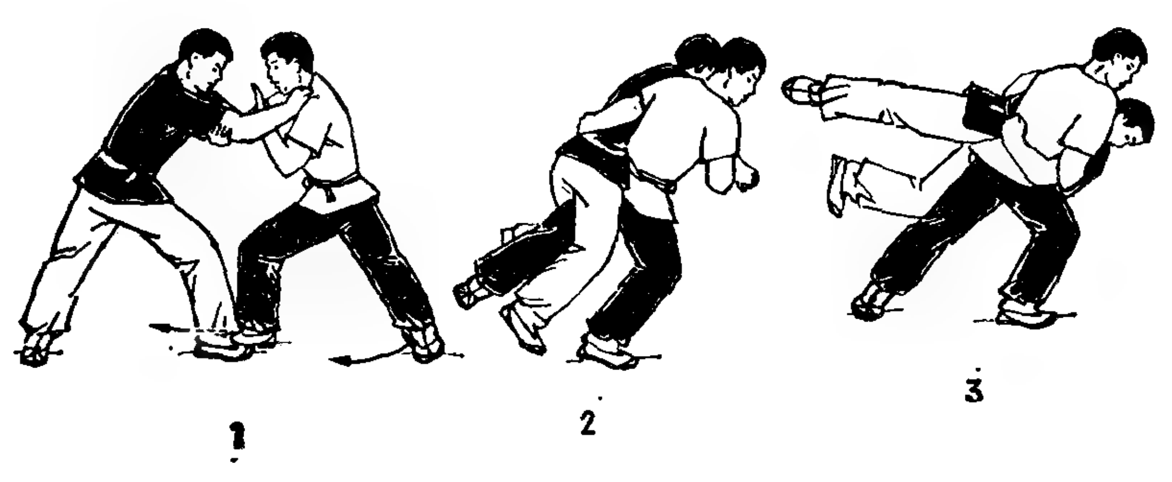


图 三九四

里刀勾（图三九五）：

甲右、乙左，顶架。

揪拿部位：甲双手掴乙臂，乙扶甲臂。

简略要领：接、掴、刀、踹、欺。

刀勾的揪拿方法一般以掴臂为主手，因　臂来得快。甲掴臂立即可以借上乙的力量，因甲一掴臂，乙必夺，这样甲可借夺臂之力迅速往上提擦掴臂之手，好象要把这只手往上撩扔出去，紧跟欺身，同时脚下刀腿，并用力后踹，即可见跤。刀勾的进招也是在对方的半边身上用方法，使对方臂腿同时被掴刀而仰倒。刀勾虽快并有一定的技巧，但它仍有不可弥补的空隙（见反攻方法）。

化解与反攻：在甲才一掴臂时，乙立即上步搀扬甲臂，同时下面使刂(参看搀踢图解)。**注：俗称“甩刀勾”怕“挡”，即挡腿踢。**

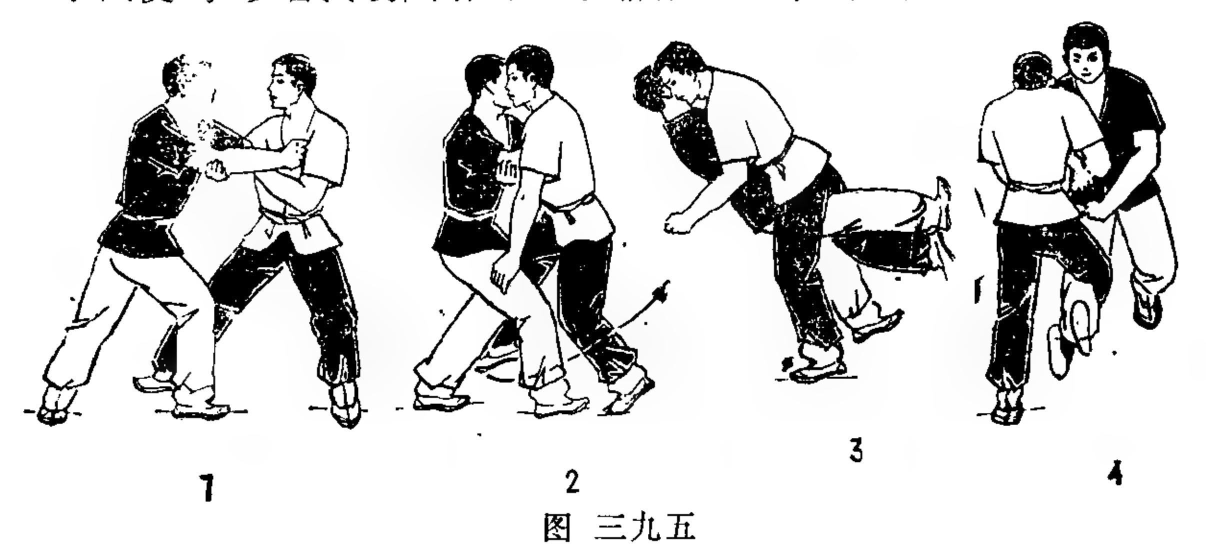


图　三九五

搀臂踢变刀勾(图三九六)：搀臂踢变刀勾也叫架拦脚变刀勾。

甲右、乙左，顶架。

揪拿部位：甲揪乙偏门和小袖；乙揪甲小袖，并扶臂。

简略要领：揪、架、踢、刀、欺。

搀臂踢适合力大身高的人使用。这里却拿它当作假招来介绍。甲揪乙袖和偏门走步一耘，趁机上步把揪门的手扠入乙的腋下。这时，乙误以为甲要使搀臂踢而往被搀这边坐劲。甲正在用力揪住乙袖，复借乙的夺袖向前欺身，并用脚刀乙。乙意在防踢终被刀倒。但甲要注意：在刀乙时，搀臂的手要变为抱臂扒肩。乙



图　三九六

主要因在甲搀臂时判断错误。

化解与反攻：在甲才一刀乙时，乙立即甩臂推甲肩，同时抬腿挡甲(参看挡腿图解)。

偏门刀勾(图三九七)：

甲右、乙右，顺架。

揪拿部位：甲揪乙偏门和小袖；乙揪甲大领和小袖。

简略要领：揪、耘、拉、捅、刀、欺。

刀勾是在对方一侧的臂和腿上打主意的绊子。甲揪住乙偏门和小袖，走开步猛一耘，把乙捅拉进来。在用力勒紧双手的同时，先侧跨底腿，并伸腿入乙裆，用脚后跟刀住乙前脚的后脚跟(小腿偏下处)用力后踹。乙由于被拉捅，身体后仰时而腿又被甲猛然刀住往后蹬踹，以致身体后躺。此时甲揪门和揪袖之手则趁势改拉为搡，并立即合脯欺身追跟，直至把乙刀躺在地。

化解与反攻：在甲才一跨步刀时，乙立即推甲揪门的臂，使挡腿或倒咬(参看挡腿和倒咬图解)。

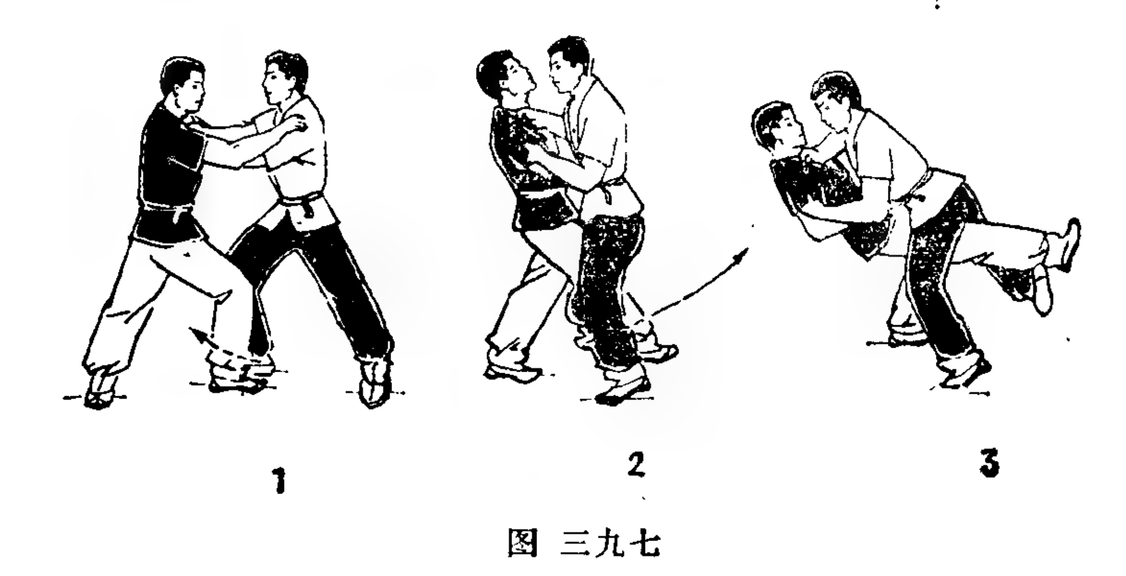


图 三九七

大拿刀勾(图三九八)：

甲右、乙右，顺架。

揪拿部位：甲揪乙大领和小袖；乙揪甲袖并扶臂。

简略要领：搡、耘、刀、欺。

大拿刀勾是双臂揪拿，两手的距离适合，揪拿得力，对方不易

化解和反攻。甲揪乙大领和小袖，先用力往后一搡，引出乙的挺抗力量，再借劲耘乙，并往前上步。在乙产生错觉时，甲的前腿刀勾乙的前腿用力后踹，并欺合乙身，头贴管乙头。待乙开始后仰时，甲的双臂捅按乙。乙由于被甲紧紧拿住，又经甲的搡、耘、刀、欺各路劲的紧逼，乙的身体不由失却站立平衡而仰倒。

化解与反攻：在甲才一耘刀时，乙速抬腿横拦甲站桩，形成挡腿（参看挡腿图解）。



图 三九八

第五节　肘、拉、揋、欺、扒、弹、拄类

偏门肘（图三九九）：

甲右、乙左，顶架。

揪拿部位：甲揪乙偏门和小袖；乙揪甲小袖并扶臂。

简略要领：揪、挤、撮、肘、空。

凡进招前使假动作，必须自己站稳，不能在作假招时反被对方乘虚而入。甲在使肘前有一撮动作。按撮劲要做到猛、准、稳。在乙以为甲是在一心一意使撮时，乙必往反方向扭劲，而甲所要借的力量也正是乙的这种犟、坠、扭劲，于是甲立即改撮为肘。所谓肘劲实际是拧、空、撤、闪劲，但使肘时必须后边背好底步再长腰、甩脸，以便把对方肘出，自己得以稳固地站立。至于乙

的被肘翻倒，主要是输在自己的一面偏的犟劲上。

化解与反攻：在甲才一背步肘时，乙立即紧底手、撞脯，或㧐甲揪门的手，同时上手一耘，撤底步踢，形成㧐手泼脚（参看㧐手泼脚图解）。

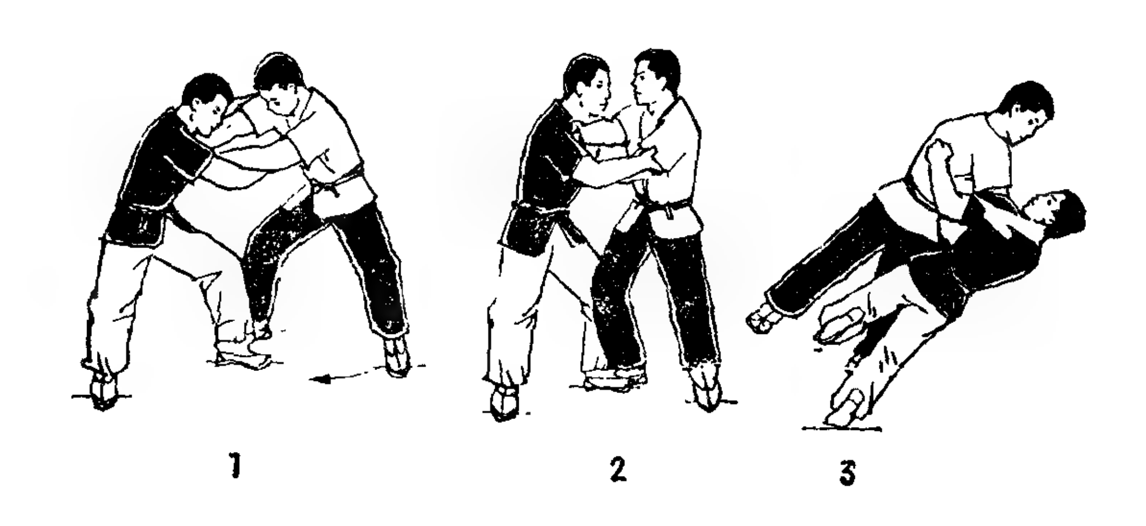


图 三九九

大拿肘(图四〇〇)：

甲右、乙左，顶架。

揪拿部位：甲揪乙大领和小袖；乙揪甲小袖并扶臂。

简略要领：揪、挤、撮、肘、空。

大拿肘与揪偏门肘的腿部动作完全一样，所差只是揪拿把位不同。使大拿肘之前先使撮更容易使对方认为是要真使撮。实际大拿撮得枕头，而使肘前的假撮不能枕头，也不能过于欺身太近，否则就不但不能使肘，反而会被反攻。故使肘可用力撮，但应适可而止。至于大拿肘的手法约分两个步骤：第一，要撑腰、挤、按、捅，而到关键时再使肘劲。第二，按对方的犟劲程度，立即改为大力拧、按、肘、空，随之再背步、长腰、甩脸，把乙肘（拧）翻。但要注意使大拿肘时，臂的按力大；使偏门肘时，臂的裹力要大。

化解与反攻：在甲才一撮时，乙立即紧底手，上步；或在甲才使肘时，随圆轮顺轮抢步使大拿踢(参看大拿踢图解)。

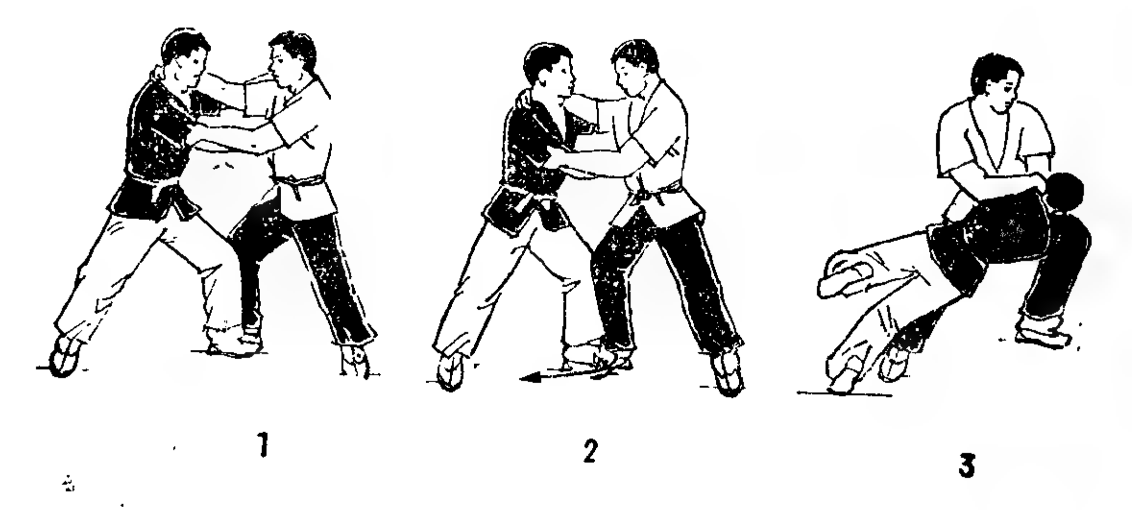


图 四〇〇

拉腿（图四〇一）：

甲左、乙右，顶架。

揪拿部位：甲散手扶乙臂，乙扶甲臂。

简略要领：扭、勾、上、拉。

按拉腿是两人顶架的绊子。开始时，双方前脚挨在一起。甲就是在这种情况下，先扭动一下脚尖，同时上面两手有所掩护。等脚暗中触到乙的脚跟时，后腿猛然横移一大步，前脚随横步勾住乙的脚跟，并向后一拉。因甲冷不防地勾住乙的要害，乙便立即仰倒。

化解与反攻：在甲才一拉腿时，乙速提腿（跪腿也可），并上步踢，形成飞速子（参看飞速子图解）。

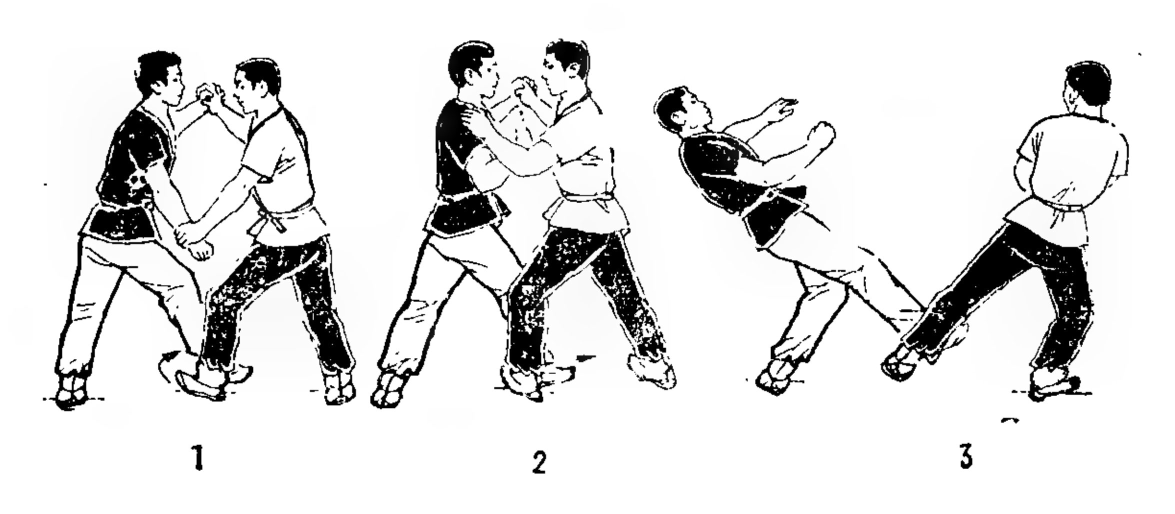


图 四〇一

撤步掱(图四〇二)：

甲右、乙左，顶架。

揪拿部位：甲揪乙大领和小袖；乙揪甲小袖并扶臂。

简略要领：捅、撤、掱、按。

撤步掱是很好的方法，但必须借助对方的力量来使用巧劲。图中甲揪住乙走开一耘，使乙不了解甲将怎样进攻。此时甲猛然用爆发力捅支乙。乙见来势迅猛，必将欺胸迎抗。甲可立即趁机横撤前腿(败步)，两手会合乙的迎抗力往下用力掱按。乙由于欺迎已形成头重脚轻，经甲顺势一掱，以致前扑输跤。

化解与反攻：在甲才一败步撤掱时，乙立即上底步并速撤前腿，同时用手推甲胯，形成卸车(参看磨图解)。



1 2 3

图 四〇二

欺(图四〇三)：

甲右、乙右，顺架。

揪拿部位：甲揪乙大领和小袖；乙揪甲大领和小袖。

简略要领：揪、上、欺、跟。

跤术的任何一种进攻方法都难免有空隙。例如各种踢就有它一定的缺口可攻，只要抬腿一踢，站住的那条腿就是被欺的对象。掌握这个规律，遇踢即可迎头反攻。甲在乙冲、挣、踢时，须把前腿冲进乙的裆中，头部须揞到乙肩头上(管住乙头)，同时把手也搭按在乙的肩上，这样就形成与乙合膅。乙由于已经抬起一

条腿，只剩一条腿站直，又因乙使踢必须往后仰身，这都给甲使欺增添借力。因此，乙不但踢不成，反而被甲欺倒。

化解与反攻：在甲才一使欺时，乙立即斜领甲身，同时盖步、甩脸使盖别（参看大拿盖别图解）。



图 四〇三

扒脚（图四〇四）：

甲左、乙右，顶架。

揪拿部位：甲揪乙小袖和扶臂；乙揪甲大领和小袖。

简略要领：抠、扒、措、欺。

扒脚是在处于被动情况下立即反攻的招法。图中乙进招使窝勾，甲已经被紧紧缠住。甲在乙还没进行闷揪之前，用被缠住的腿作站桩，用力抠住乙腰。甲在用力紧底手的同时，用没有被缠住的腿起来扒搂住乙的站桩（即没有缠住甲腿的那条腿），同时大



图 四〇四

力揹头、欺身。由于甲的力勒底手及欺身，使乙不但不能缠窝起甲来，反被甲欺扒倾倒。但这样对窝勾的反攻，往往使两人双合倒下，故不如踢键解破反攻窝勾干净利落。

化解与反攻：在甲才要扒腿时，乙立即抖手，仍踢已窝缠的腿，形成缠踢。

垂臂弹拧子(图四〇五)：也叫操腕弹拧子。

甲右、乙左，顶架。

揪拿部位：甲攥乙腕并扶臂；乙扶甲臂。

简略要领：攥、挤、背、弹、搼。

垂臂弹是攥住手腕牵掣全身的一种弹法。它很容易使对方以为要使拿臂掐撮。由于在甲才一拿臂时，已经显示出往一边斜挤乙臂腿的动作，因此乙不由得往反方向用劲。而甲在此情况下，已把底步背过，接着猛转身借劲搼臂，使得乙立即头 掱 腿 飘。此时，甲抬腿用脚侧面力弹乙前腿的里侧踝骨处，乙因一时错觉给甲以借力，以致被弹翻倒。

化解与反攻：在甲才一搼臂弹时，乙立即提臂（夺 臂）、上步、跪腿、划切(参看划切图解)。

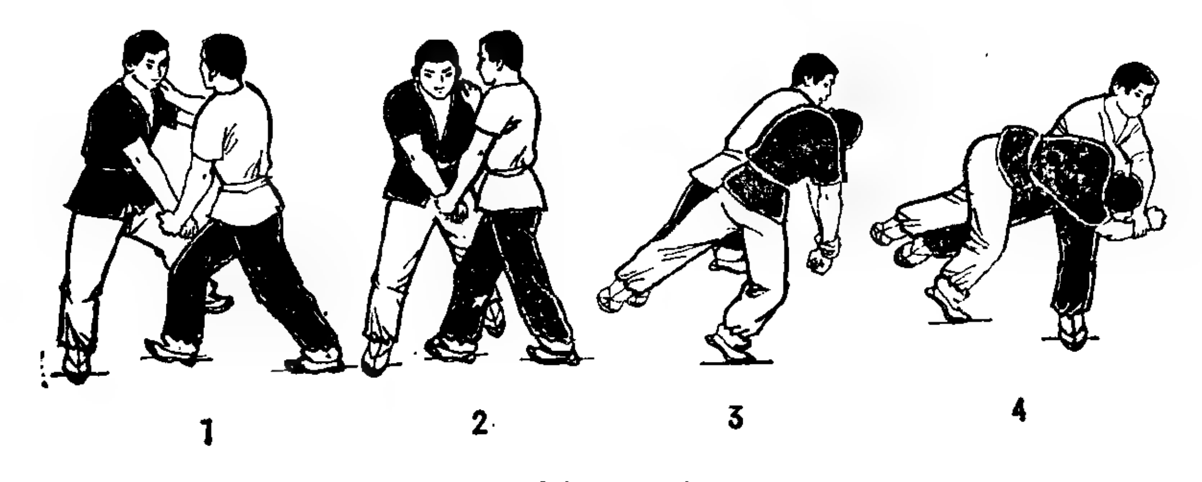


图 四〇五

借手按脖弹(图四〇六)：

甲左、乙右，顶架。

揪拿部位：乙双手接拿甲臂，甲散手任乙接臂。

简略要领：随、背、按、弹。

要臂给臂，要力给力，不知不觉，折翻而过，在按脖弹这一招上表现得最为明显。原乙企图接捆住甲臂后，再抠扒甲腰使小得合。但在秒刻之间已被甲查觉。在甲把臂给乙的同时，顺势把底步卧好（这样甲便于借力）。乙把甲臂横在胸前之后，立即大力矮身、钻头，以便扦腿跪打。而甲把臂交给了乙之后，乙却用足气力揹头、欺身、跪腿。哪知甲在乙才一揹头、欺身时，顺势用手一按乙脖，脚飞起一弹乙的前腿。乙身不由己地在甲臂上如盘了一下杠子似的折翻而倒。

化解与反攻：在甲才一按脖弹时，乙立即扛肩、斜推甲臂，下面拍腿或紧摞底手向后压磨（参看拍腿和磨图解）。

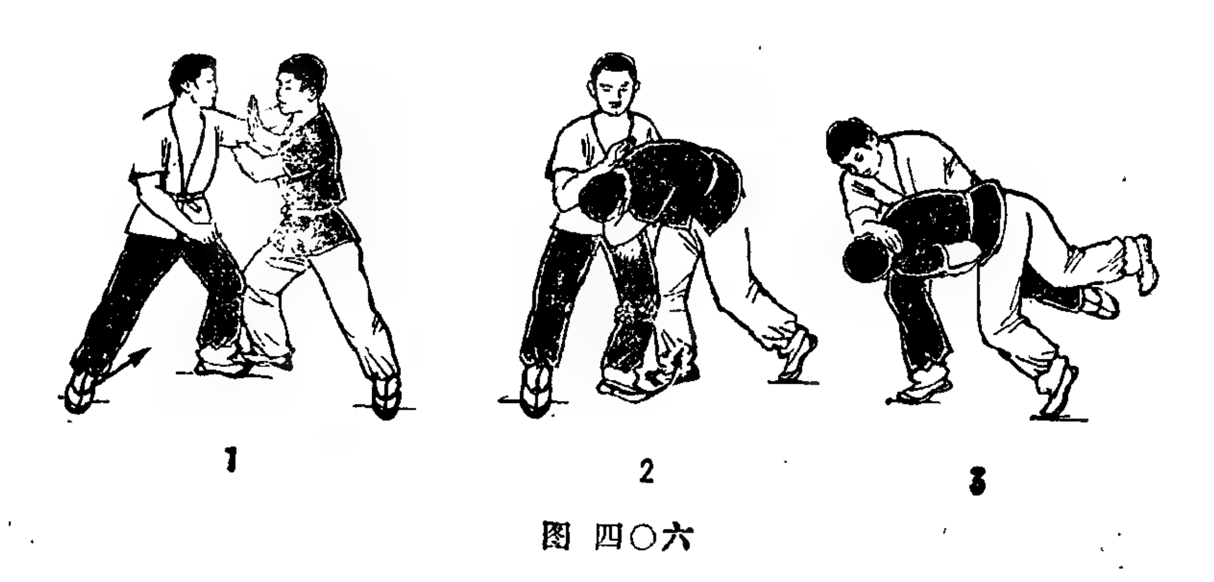


图 四〇六

大拿弹拧子（图四〇七）：

甲左、乙右，顶架。

揪拿部位：甲揪乙大领和小袖；乙揪甲小袖并扶臂。

简略要领：揪、撮、背、按、弹。

甲揪住乙后背步一挤，同时脚用力撮乙，使乙认为是撮无疑。这样乙必全力以赴地进行化解或反攻。而甲既撮并没有用头去枕，所要的借力是乙往前的拗力。待乙才使出犟劲时，甲立即转身改挤按劲为按撑劲，同时撩腿力弹乙前腿的里侧踝骨处。当甲躬身转过来一撑按时，乙便随轮翻折。

化解与反攻：在甲才一按弹时，乙立即紧底手，跪腿、抗肩使切（参看赶切图解）。

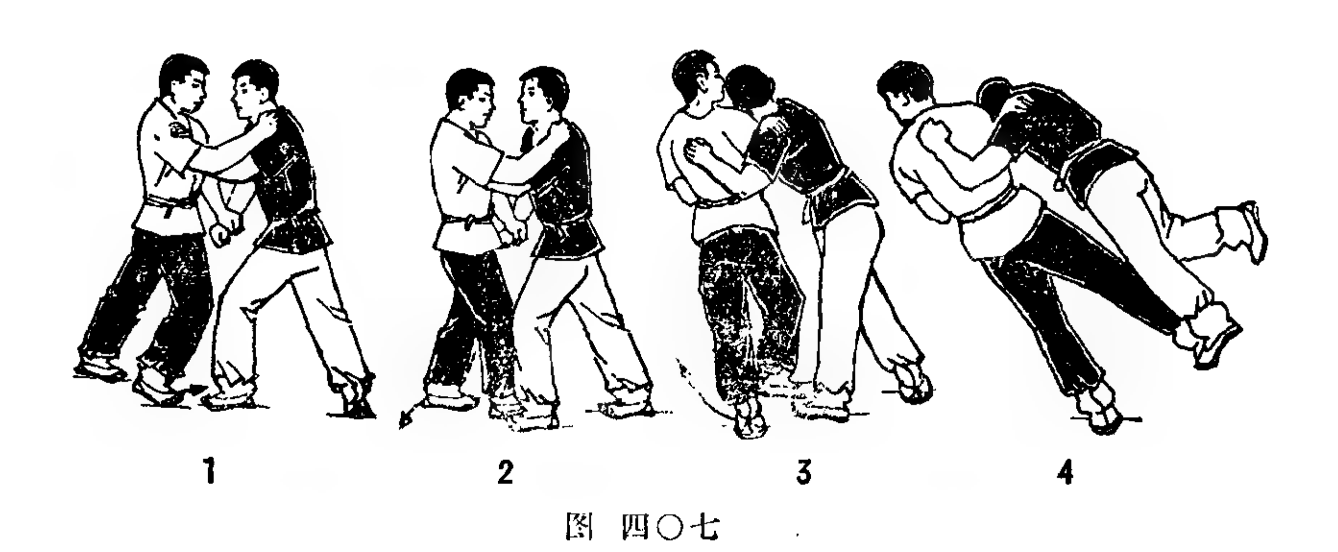


图 四〇七

偏门弹拧子（图四〇八）：

甲右、乙左，顶架。

揪拿部位：甲揪乙偏门和小袖；乙揪甲大领并扶臂。

简略要领：捅、挤、裹、按、弹。

拿偏门和小袖弹拧子和"肘"的揪拿部位一样，劲的运用以及虚招使摄也都没有差别。所差的只是"肘"不往起撩腿弹。揪偏门弹看来似乎不如揪大领得力，实际偏门的一把手有一种裹力。因为揪门的手的小臂可顶拨对方的胸部，是一种圆力。揪偏门弹拧子使假摄，不如走开后使耘背步直接弹。甲走一个小圆轮稍一

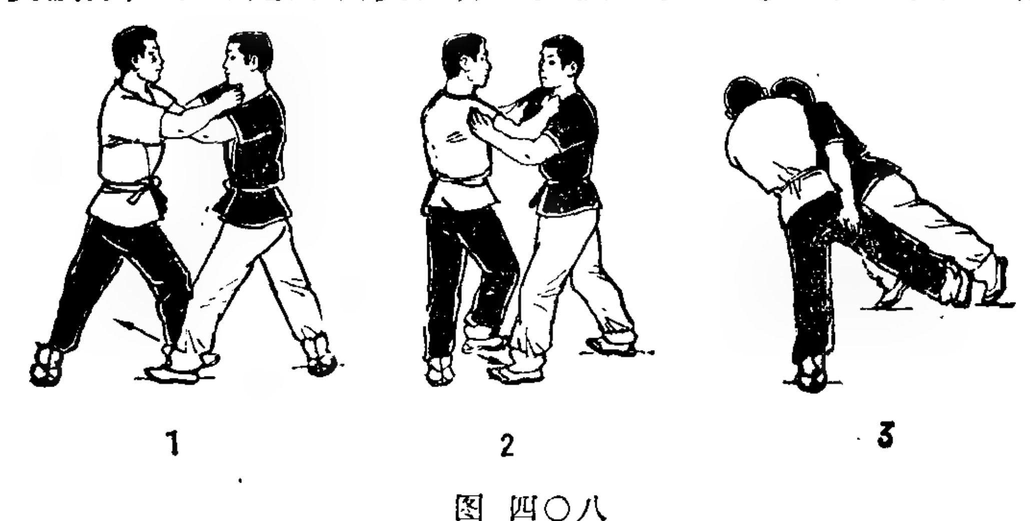


图 四〇八

捅，也可引出乙的欺追。甲借力一弹即可脆快见跤。总之，所有各种弹法可同各种"肘"结合运用，互相找劲，以便临阵运用自如。

化解与反攻：在甲才一弹时，乙立即上步假㧐揪门之手，同时上手耘甲领，下面踢甲站桩，形成㧐手泼脚(参看㧐手泼脚图解)。

抡把弹拧子（图四〇九）：

甲左、乙右，顶架。

揪拿部位：甲抡把揪乙大领和小袖；乙扶甲臂。

简略要领：揪、捅、按、弹。

所谓抡把就是左臂右腿一起进招（实际是底腿改步使绊）。抡把弹拧子是甲左手揪住乙大领，而右腿在前去弹乙，实际上是上手不动。甲在弹乙时须在上底把猛捅乙的同时，要背卧底步。甲借乙措头欺迎时，改捅为拉按。乙由于只顾欺迎，与甲的按力合到一起，这样使乙形成头重脚轻的状态，再加上甲飞脚弹乙前腿的踝骨侧面，乙的底桩难以维持站立平衡而向前翻扑。

化解与反攻：在甲才一捅按使弹时，乙立即跪腿向前滑步，并支甲肩使赶切，或跪腿支甲肩使捂腿（参看赶切和捂腿图解）。

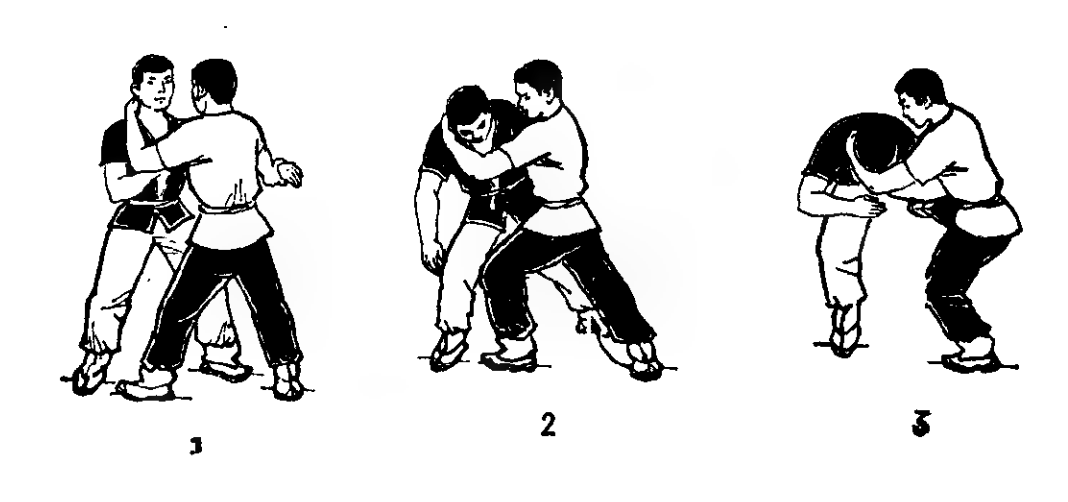


图 四〇九

撤步拄（图四一〇）：

甲右、乙左，顶架。

揪拿部位：甲揪乙大领和小袖；乙揪甲偏门和小袖。

简略要领：揪、文、离、撤、拄。

拄是力和巧兼备的绊子。甲拿乙填腰要使入，乙往上迎欺欲扒甲腰。在乙还没扒着时，甲立即横拉，撤空前腿，脚步贴近自己的底桩，同时闪腰、凹胯，借乙追欺力量，向前领拉乙。在乙身体将扑倒时，甲用揪大领的手使劲往下一拄，连同腰胯的坐力，把乙拄摁趴倒。如甲已经被乙扒住腰，也可以猛用双手一推乙，同时闪开腰、胯。待乙一追奔，立即照样横撤步（俗也叫败步）拄按乙。这样也可见跤。

化解与反攻：在甲才一离腰拄手时，乙速撤前步，回头紧勒甲上手（即甲拄按之手），使甲侧倒（参看手别图解）。

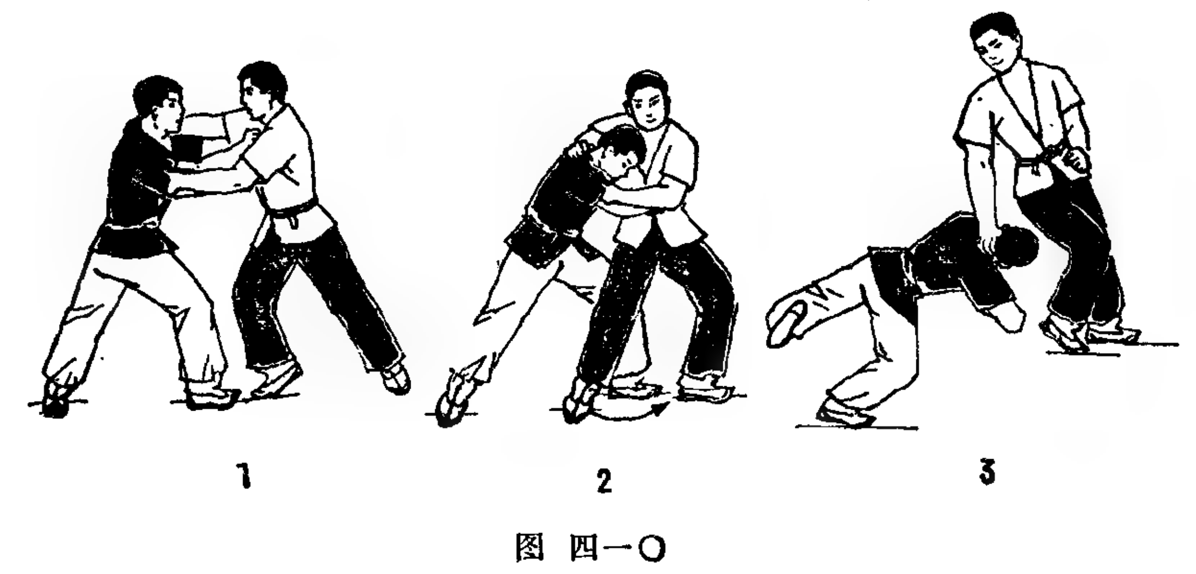


图 四一〇

第六节 豁、打、装、掰、披、挡、削类

里手豁（图四一一）：

甲右、乙右，顺架。

揪拿部位：甲揪乙大领，攥乙腕；乙扶甲臂。

简略要领：揪、上、捅、豁、翻、旋。

里手豁是抓把的上手和底手距离最大的绊子。它的特点是底手使豁。譬如甲使里手豁，上手揪住乙的大领用力捅，并借力往

下摞。在此同时往前上底步，落在乙前腿侧前方，并向下蹲桩，借拉领力量，用手背豁乙小腿内侧。继之撤步一翻，使乙头重脚轻，成圆轮弧形翻折倒地。

化解与反攻：在甲才一上步豁时，乙被豁之腿立即向甲裆中冲步，并就此机会使拍腿，或用里手豁甲（参看拍腿图解）。



图 四—一

撮豁（图四—二）：

甲左、乙右，顶架。

揪拿部位：甲揪乙大领并攥腕；乙扶甲肩。

简略要领：揪、挤、撮、豁、拉。

撮豁是既撮又豁的招法。而实际是以豁为主，撮只是陪衬的伪招，目的是使对方增加思想负担而便于使豁。不过撮豁一齐上还有一定的挤劲。甲的上手一直往下用力拉按乙。乙由于脚和腿被撮豁，形成半身僵涩，一心想跪腿躲撮，这也就是甲所等待的

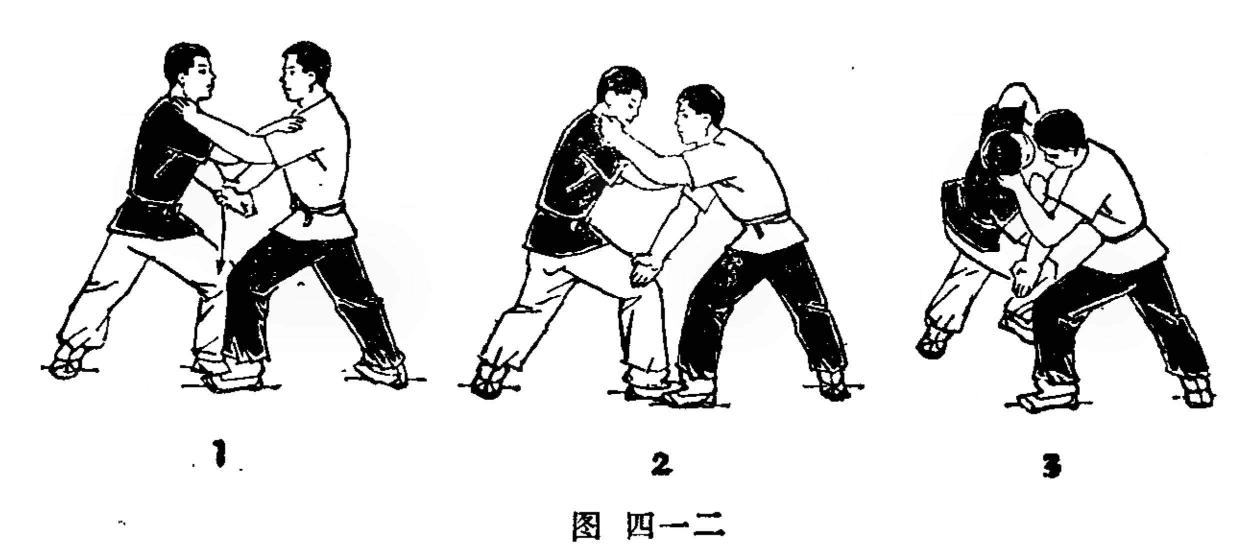


图 四—二

机会。在乙才一抽跪腿时，甲用小背步一豁，上手同时一拉，乙便转仰倾倒。由于乙一开始就把全身力量集中在右边，这给甲使豁增加了助力。

化解与反攻：在甲才一撮豁时，乙立即跪腿化撮，并推甲肩、拍甲腿，形成拍腿，或背步抽腿（盘腿）使拍腿（参看拍腿图解）。

反把领挤豁（图四一三）：

甲右、乙左，顶架。

揪拿部位：甲揪乙小袖并攥腕；乙揪甲小袖。

简略要领：揪、背、扠、豁。

反把领挤豁是声东击西的绊子。甲揪住乙袖作为一把有力的底手，上手由虎口朝上压臂变为扔乙腕，并立即把乙腕扔拨开。随背步而扠着了乙左臂，再往上稍移反把将乙后领抠住，这是使揾入的有力前奏。这时乙料甲必将填腰、躬身。乙为了不被甲揹过，很自然地往后坐腰、排身。而这正是甲要借的一股劲，于是甲立即撒开前拉的底手，迅速去豁撩（手指背贴乙腿，手心朝外）乙的左腿折窝（外虎眼），并配合反把领的手，撤步往后一亮把乙豁倒。

化解与反攻：在甲才一扒领使豁时，乙立即滑步、欺身，并往下沉臂，力压推甲扒领之臂，形成使挤桩（参看挤桩类图解）。

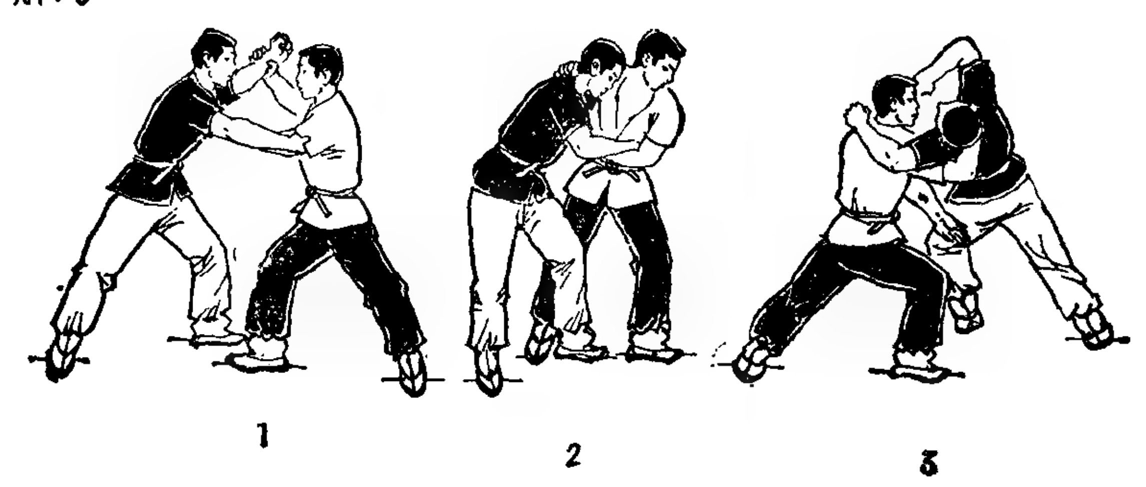


图 四一三

串头托豁（图四一四）：串头托豁也叫钉掌。

甲左、乙左，顺架。

揪拿部位：甲揪乙大领并揲带；乙揪甲大领和小袖。

简略要领：揪、钻、拉、托、翻、亮。

托豁是比较特殊的一种摔法。它的揪拿部位和里手豁很相似，但使豁的手并不是把对方豁起而是托起。甲所以能把对方小腿骨托起，主要是由于甲通过串头得以奔向乙的后侧，并在甲串头时借乙低头下压之机，紧摞上手，使乙头栽腿飘。乙由于甲串头时已下蹲底桩，因此甲便于托起乙腿。此时甲就势翻把一亮，乙遂被豁团翻折倒。

化解与反攻：在甲才一串头托腿时，乙立即斜推和捂甲的肩项，形成捂撮（参看捂撮图解）。

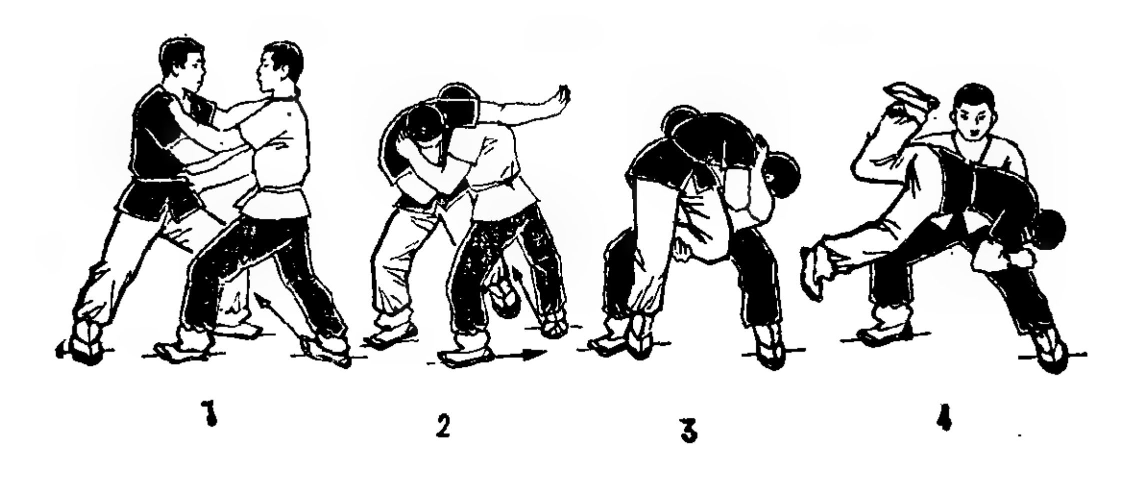


图 四一四

崩手外手豁（图四一五）：

甲右、乙左，顶架。

揪拿部位：甲反挂乙偏门并攥腕；乙揪甲领。

简略要领：挂、攥、崩、欺、豁。

甲的主手是反拶门，在扭身、拱肩猛然把乙拿领之手崩开的同时，趁乙只顾维持揪把之机，立即撤开揪乙腕之手，下移去豁拨乙左腿外侧折窝（虎眼处），并用反挂门之手往斜后方拶拽，同时立即弓前桩并欺身。乙由于有错觉，以为甲要使崩手反挂门

撩勾，因而往后坐身。这样甲已借劲把手豁到，以致乙被豁仰倒。

化解与反攻：在甲才一崩手时，乙立即滑步欺身、沉肘（大探身更好），并上底步转身反豁甲里腿，形成豁腕里手豁（参看里手豁图解）。



1　2　3

图 四一五

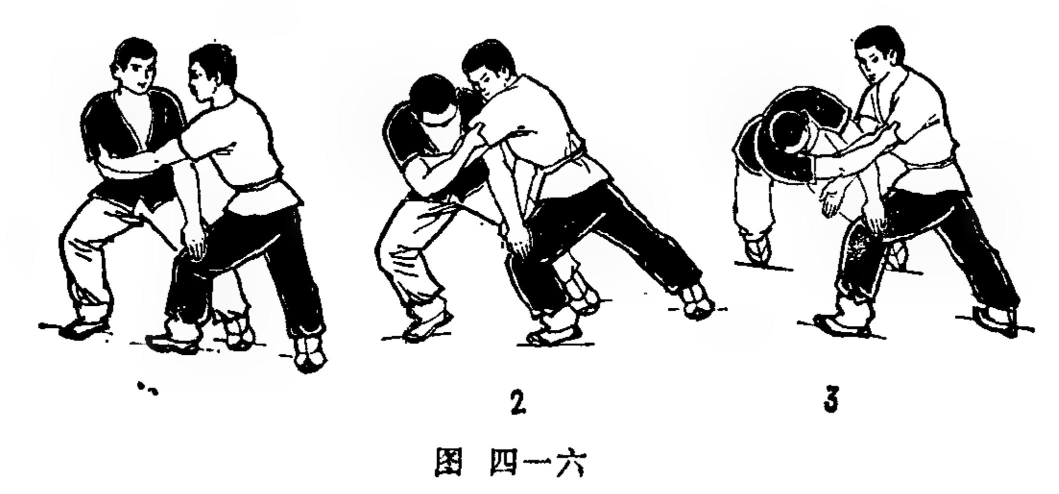
手豁（图四一六）：这是解破手别的手豁图解。

甲左、乙左，顺架。

揪拿部位：甲揪乙袖，乙揪甲袖。

简略要领：揪、豁、转、甩。

乙揪甲袖，扭身给甲使手别。这时乙的身体必要往前拽转，从而使甲便于进招。甲借乙前拽和提的机会，立即弓步向前欺挤。待乙头部前沉时，猛然用右手豁撩乙左腿里侧膝盖以下部分，并大力紧勒底手。在乙前桩来不及倒步时，后腿也被豁离地，致使



1　2　3

图 四一六

全身失去平衡而向前翻倒。

化解与反攻：在甲才要豁时，乙立即将被豁的腿向甲裆中扠入，同时前腿往后掖步，并紧底手使撩勾(参看撩勾分解图)。

大得合(图四一七)：也叫三道腰、掖颚杓。

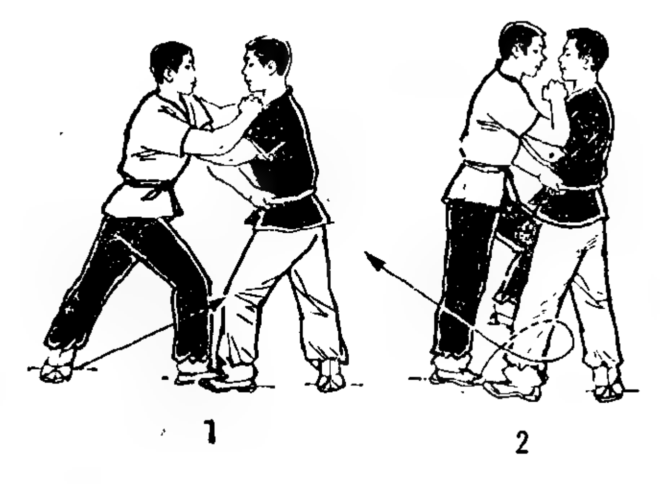
甲右、乙左，顶架。

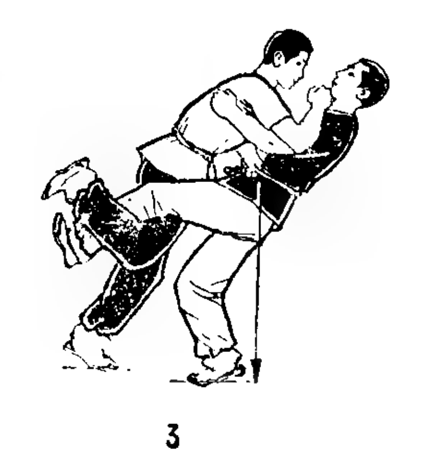
揪拿部位：甲揪乙偏门并揣带；乙扶甲臂。

简略要领：搡、要、掖、打、欺。

大得合是站立打腿的绊子。因为大得合有上、中、下三个着力点，象是用三道腰(绳)把对方给勒捆起来，所以俗称"三道腰"。它的摔法是：甲揪住乙偏门和带走开一耘，同时向前跨底步。乙因被搡必要往后挺仰以维持站立平衡。甲趁机把前腿扠入乙裆中，并往起杓挂乙腿。乙因被甲反复搡拉。给甲以必要的借力，以致被甲搡杓仰倒。

化解与反攻：在甲才一搡挂时，乙立即盘腿削甲杓挂之腿(参看盘腿削图解)。





1 2 3

图 四一七

左叉左打小得合(图四一八)：

甲左、乙右，顶架。

揪拿部位：甲攥乙腕并拿臂；乙扶甲肩。

简略要领：拿、扠、跪、打、合、枕。

小得合手的拿法是有一定规律的。这里介绍的是左扠左打的拿法。按甲拿进乙臂后，改由一手掐拿住，另手由乙腋下扠入，两臂配合一致把乙拿紧。此时，甲左腿跪下扠入乙的裆中，并欺身枕头，把乙合倒。在乙已逐渐后倒时，甲扠臂之手可下移捂住乙的小腿，以防乙摆腿脱逃(按小得合上面不欺身贴胸，这样姿势更为潇洒。现一般都合身易出平局)。

化解与反攻：在甲才一盘打时，乙立即按甲臂，紧底手，转脸用挒桩(参看挒图解)。

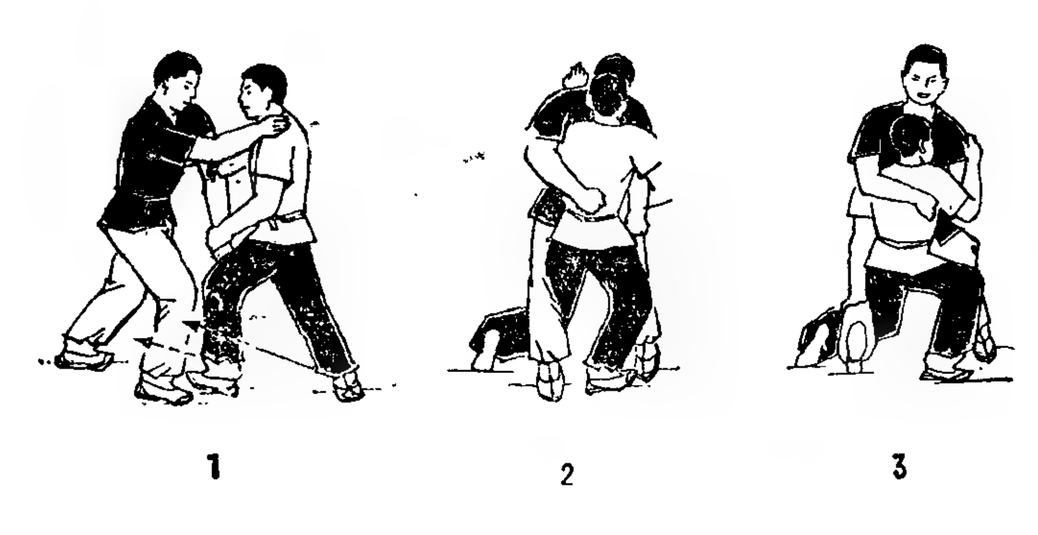


图 四一八

跪腿小得合(图四一九)：

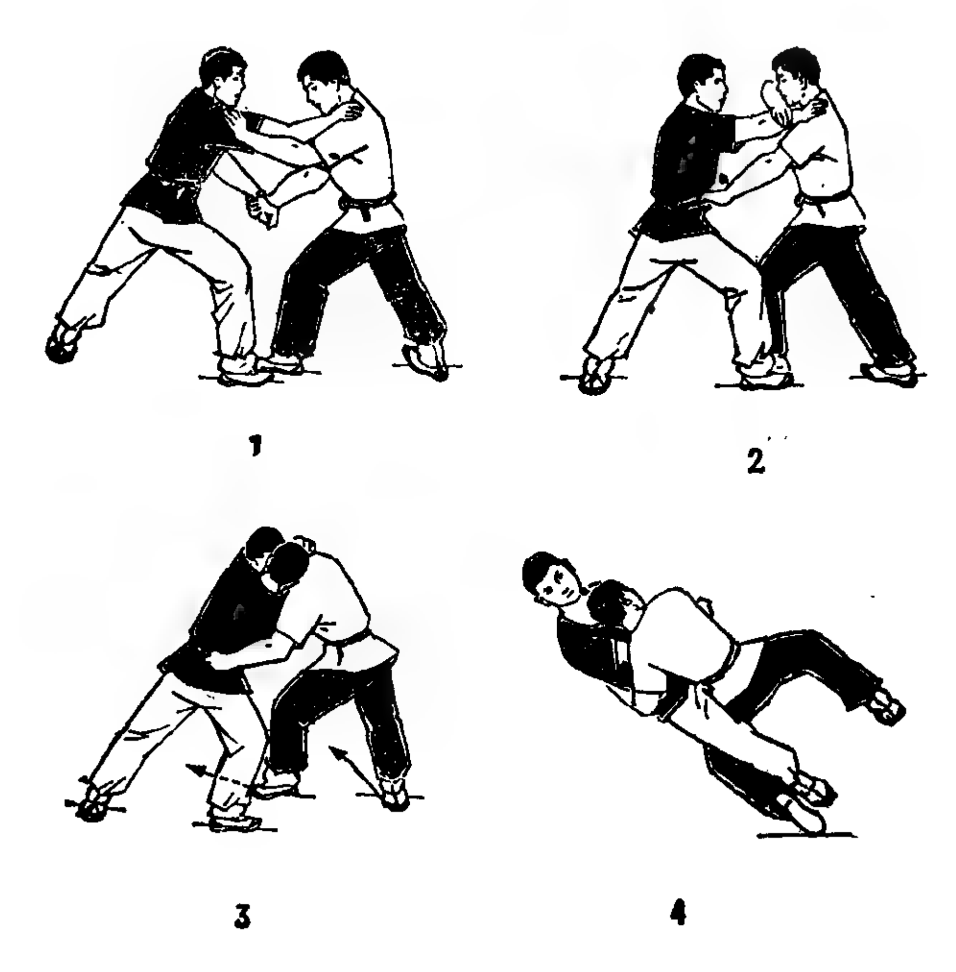
甲左、乙右，顶架。

揪拿部位：乙揪甲大领，被甲攥腕；甲扶乙肩，攥乙腕。

简略要领：揪、摘、跪、打、合、枕。

乙揪甲大领，甲扣手崩膀把乙臂摘下并横掴进来，再上把牢牢抠盖住乙的后带，同时立即上步，扠腿跪打。待乙往后仰身时，欺乙的胴、胁，并枕听乙胸。乙由于臂被横掴，加上甲圈腰的臂用力紧勒，乙已形成僵立而不得转动的情况，这时甲跪腿一打，乙则被拿得只好向后仰跌倒。

化解与反攻：在甲才一跪打时，乙立即随轮合身跪找，即所谓“折合”攻化得合法(参看折合图解)。



图四一九

右扠左打小得合（图四二〇）：

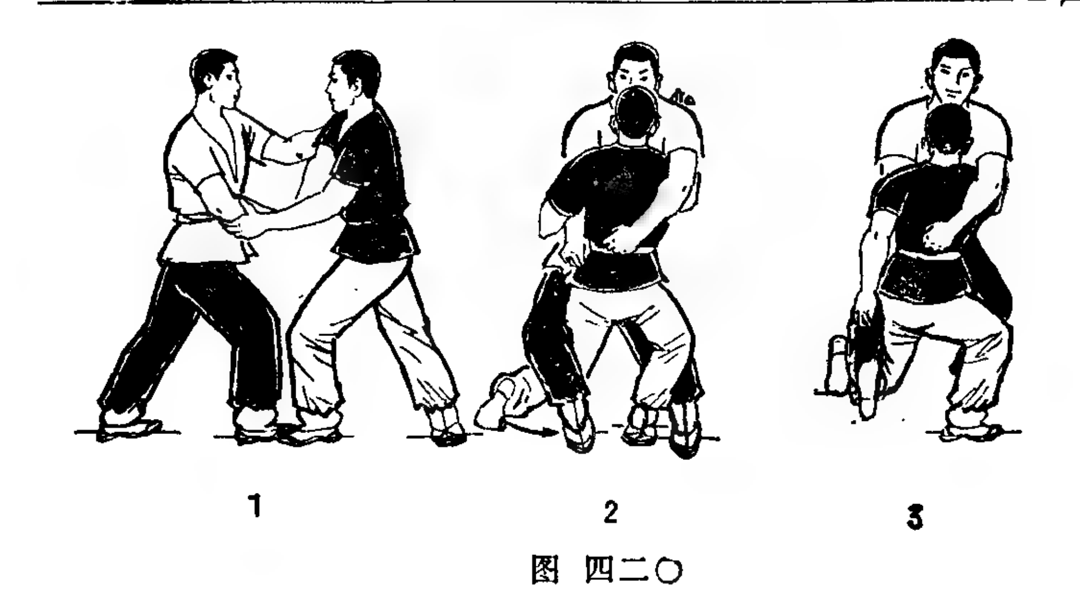
甲左、乙右，顶架。

揪拿部位：甲双手接拿乙臂，乙扶甲臂。

简略要领：拿、扠、跪、打、欺、捂。

小得合有拿臂打、左扠左打、右扠右打、左扠右打和右扠左打等方法。右扠左打小得合是右臂左腿交错进招的一种打法。甲右臂扠住乙左臂，大力往左一轰，并立即跪打。底手揪带、揪袖和攥腕均可。但在盘打上跪腿以后，底手可挪下来按卡着乙被打之腿，以防乙腿逃脱。在盘跪后，一定要欺身，以助乙的仰倒。总之，以上的几种打法大同小异，可按自己腰腿条件适当运用。

化解与反攻：在甲才一跪腿打时，乙立即卧步折合（参看折合图解）。



1　2　3

图 四二〇

串头小得合(图四二一)：

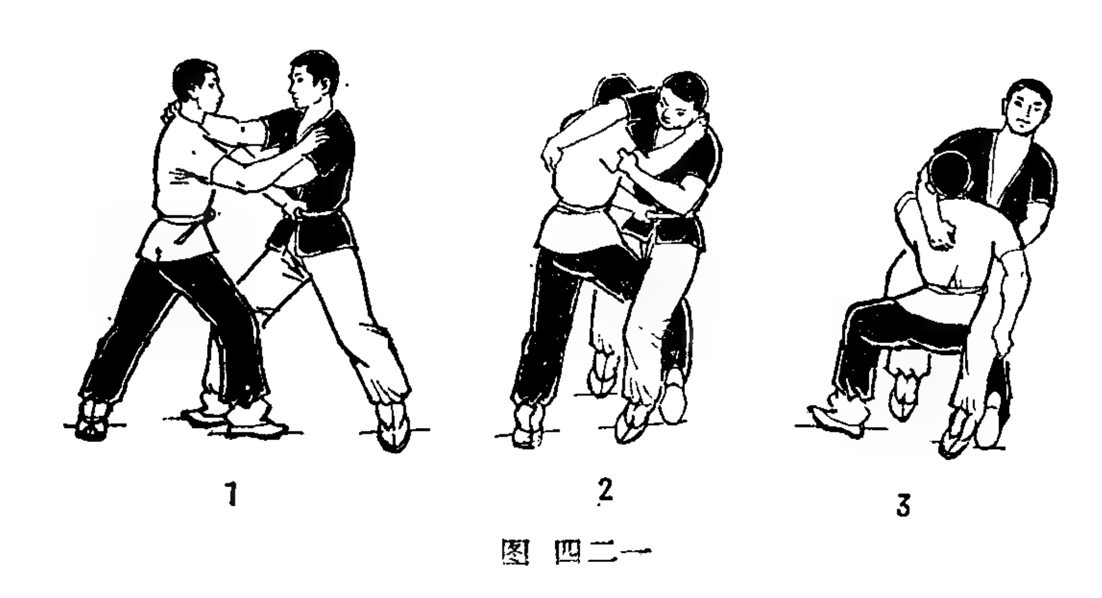
甲右、乙右，顺架。

揪拿部位：甲揪乙大领并挂带；乙揪甲大领和小袖。

简略要领：揪、串、打、欺、按。

串头的打法主要是使对方易于产生错觉，以为甲要串过头来使“扛踢”或“切子”。甲在串头的同时，腿已扠入乙裆内去摧打乙腿，这就是甲的串头动作收到声东击西之效，使乙产生多方面的考虑，终被甲使小得合而仰倒。串头小得合的使法只是多一个串头动作，其他动作可参看小得合类的图解。

化解与反攻：在甲才一串头打时，乙立即沉臂挤撮甲的底桩，形成反加廓撮窝(参看撮类内的反加廓撮图解)。



1　2　3

图 四二一

散手小得合（图四二二）：

甲左、乙右，顶架。

揪拿部位：甲揪乙小袖并攥腕；乙揪甲小袖并扶臂。

简略要领：揪、欺、打、捂。

一般小得合的揪把是比较严谨的，如左右扠打和拿臂把腰打都是把对方拿的很被动；而散手小得合只是以揪对方的小袖的底手为主手。图中甲的上把才攥住乙腕后，猛然往自己左后下方向一撑，揪袖的手也配合往怀里硬摞。乙经此上下摞和撑必往后仰身坐腰，这正是甲要借的劲。此时，甲立即欺身与乙合脯，同时把前腿扠入乙裆跪打乙腿，并撒开撑乙腕之手去捂按乙被打之腿，以免乙抽捌逃脱。散手小得合首先要使乙产生错觉，以为甲的揪把似不可能使用小得合，而终于被跪打仰倒。

化解与反攻：在甲才一跪打时，乙可用两种反攻方法：一是立即夺臂使捌；二是立即使盘削（参看捌类及削类图解）。

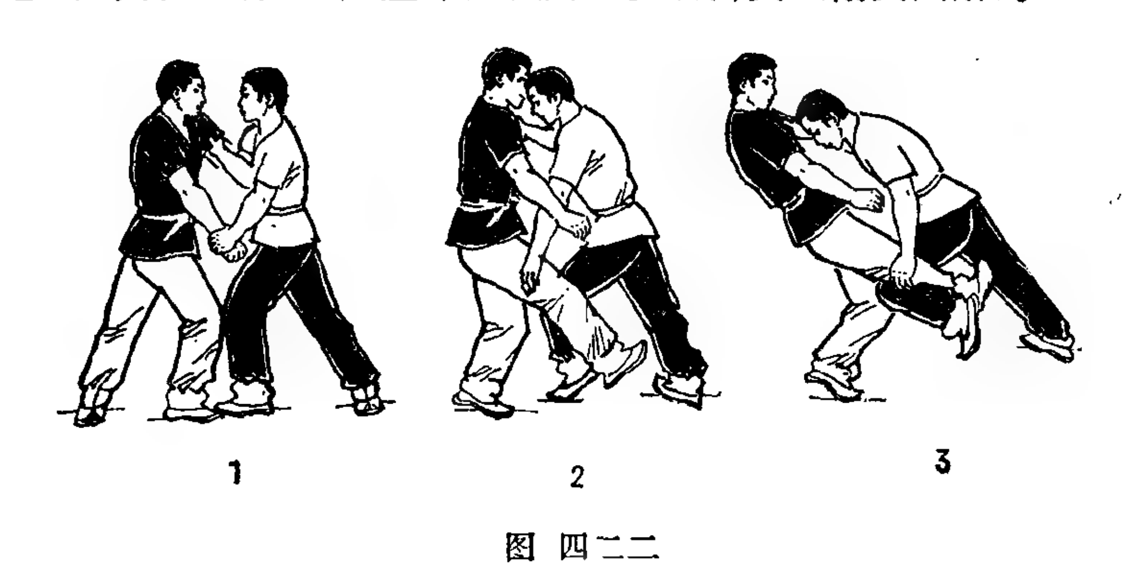


图 四二二

手得合（图四二三）：

甲左、乙右，顶架。

揪拿部位：甲揪乙小袖，扶乙腿；乙扶甲臂，散手。

简略要领：揪、捞、跪、拉。

手得合是用手代替用腿的招法。甲使手得合时，须紧紧摞拉住底手，使乙上体下探。待乙欲挺身直腰时，甲立即捞拉乙前脚

的后脚跟。要注意捞住乙的脚跟之后，甲要把肘横压住乙的小腿骨的上面，使乙不能把腿抽出或滑掉，并要横向压拉（把乙腿往甲腿内侧或外侧提拉均可）。乙由于夺袖后仰，前后桩必须使蹬劲，这时，甲猛然抄起乙前脚连拉带压，揪袖的手再趁乙后仰之机改摞拉为支捅，加上甲压拉之手的上提，致乙坐倒。

化解与反攻：在甲才一撑袖捡腿时，乙立即夺底手，同时向斜方向扣按甲项，使弹或冲腿（参看弹拧子各个图解）。

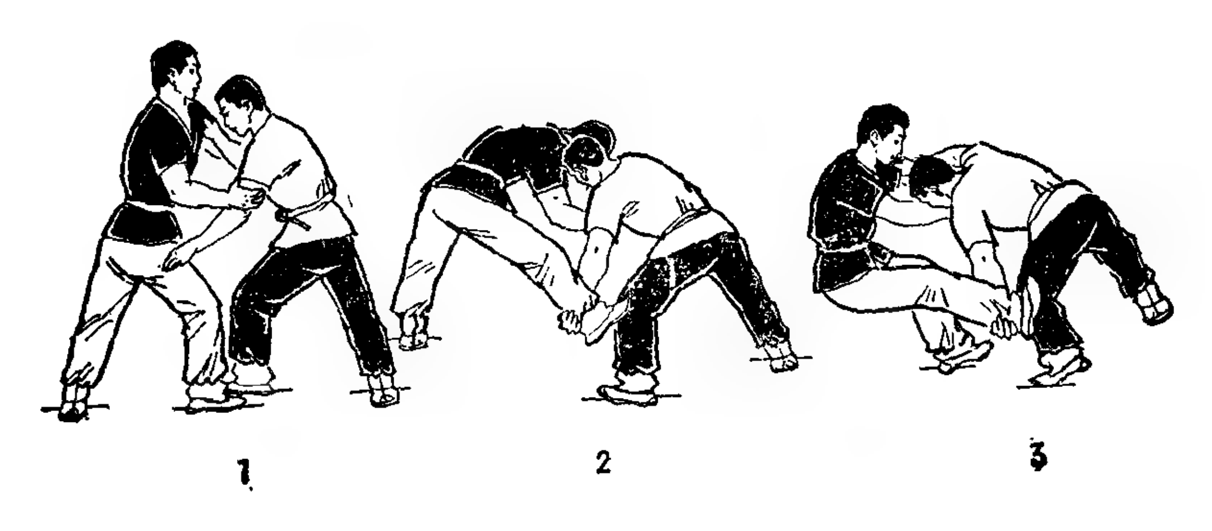


图 四二三

扳打（图四二四）：这里介绍的是串头扳打的动作图解。

甲右、乙右，顺架。

揪拿部位：乙揪甲大领，甲串头揪乙大领。

简略要领：揪、串、扛、扳、打。

扳打就是扳起一腿再打一腿的招法。它的特点是必须串头，所以又叫串头扳打。图中甲使扳打，乙揪甲大领。甲走开蹲桩猛由乙腋下把头钻过。在撑腰一扛的同时，立即用手抠扳住乙前腿的折窝处。因甲串过头来后，肩已经扛在乙的腋下。待甲才一站起时，乙几乎被扛得欠起脚来。这时甲趁机上步，并用前腿伸入乙裆中，杓打乙腿的折窝处，再一撇身、揞头，把乙扳打仰倒。

化解与反攻：在甲才一串头时，乙立即上步冲踢甲底腿（参看冲踢图解）。

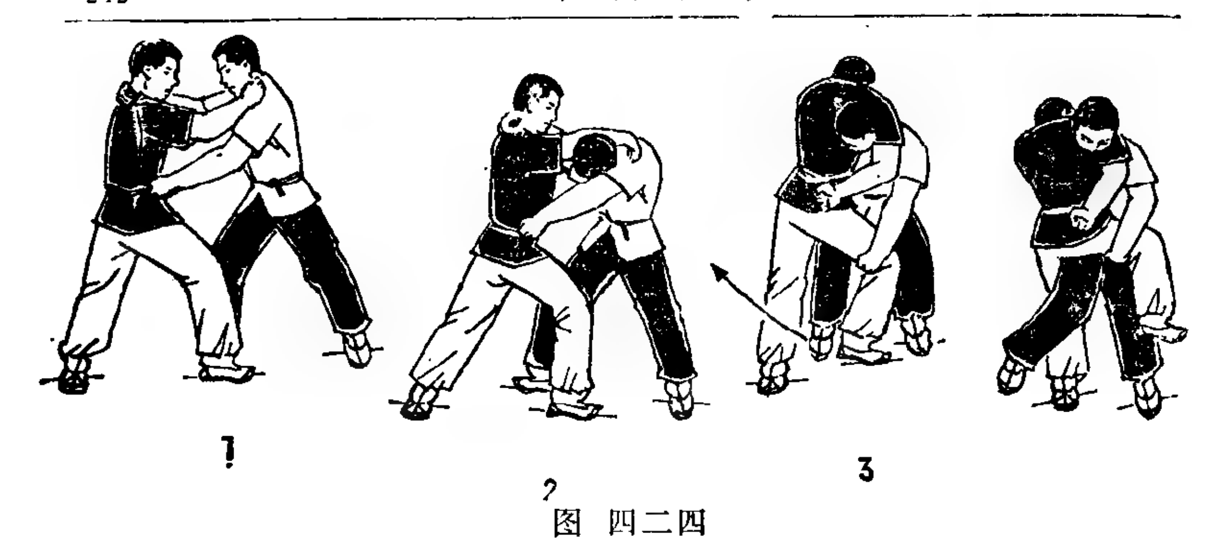


图 四二四

装（图四二五）：

甲右、乙左，顶架。

揪拿部位：甲揪乙小袖并攥腕；乙揪甲袖。

简略要领：揪、蹲、托、搽、装、扬。

装是力大身长的笨重绊子。在摔跤术语中，把对方抱起叫装。但装也不能硬往起抱，要讲究方法。图中乙本来要使进胯、填腰的绊子，正在搂着甲想继续进攻之时，甲才借力使装。甲在后猛扒乙腰，似要使揣，而乙必用力提防，身子直挺。这时甲立即往下蹲桩，两臂借劲扒腰和提抠乙腿往起挺身一搽，把乙装抱起来。然后往斜后方转身一亮，把乙扔下。

化解与反攻：在甲才一往起搽装时，乙立即趁势圈按甲脖项，并紧拢底手猛一靠甲，同时力耙甲的底桩，形成躺耙（参看躺耙图解）。

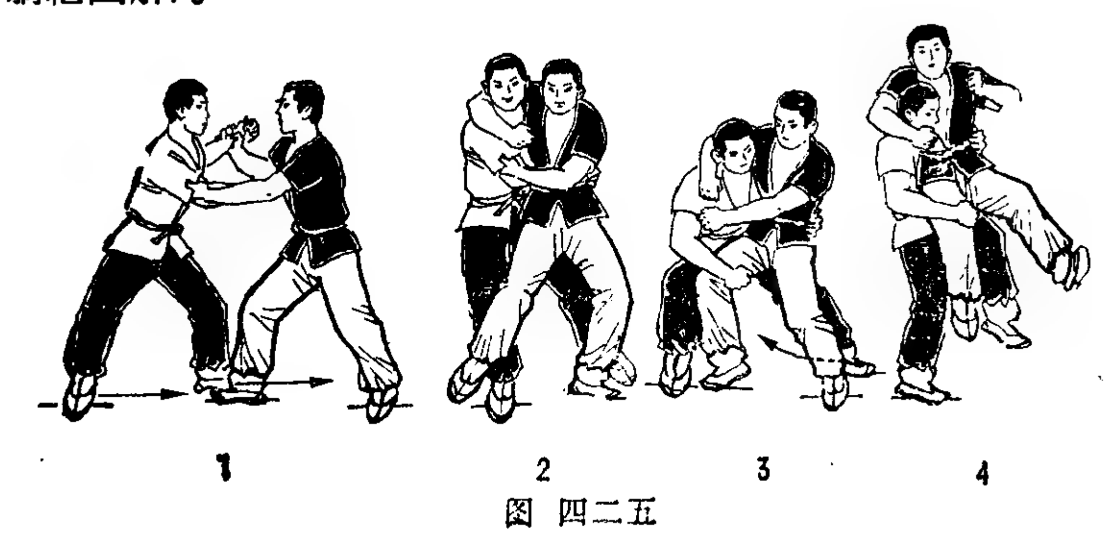


图 四二五

装顶（图四二六）：

甲右、乙左，顶架。

揪拿部位：甲揪乙小袖和偏带；乙揪甲大领并扶臂。

简略要领：揪、提、装、顶、送。

装和装顶本只是揪拿部位不同和添上一条腿的动作。装是两腿稳立把对方高高抱起，并躲胯、换腰把对方放倒。而装顶是甲提带、揪袖、背步，先把乙身体挤斜。待乙两脚将离地时，紧跟把乙捅提起来。甲抬起一腿顶托乙，只留一腿站立。使用这个绊子时，腿起到决定性作用。因为甲在把乙提装顶起来时，乙腿很自然如同坐上了一个横凳。甲随同两臂的端提、抬腿颠顶和转身一送，再立即撤腿落地，就能把乙装空顶颠倒地。

化解与反攻：在甲才一背步装时，乙速紧底手，并上步杓挂甲的前桩，形成里咬（参看里咬图解）。

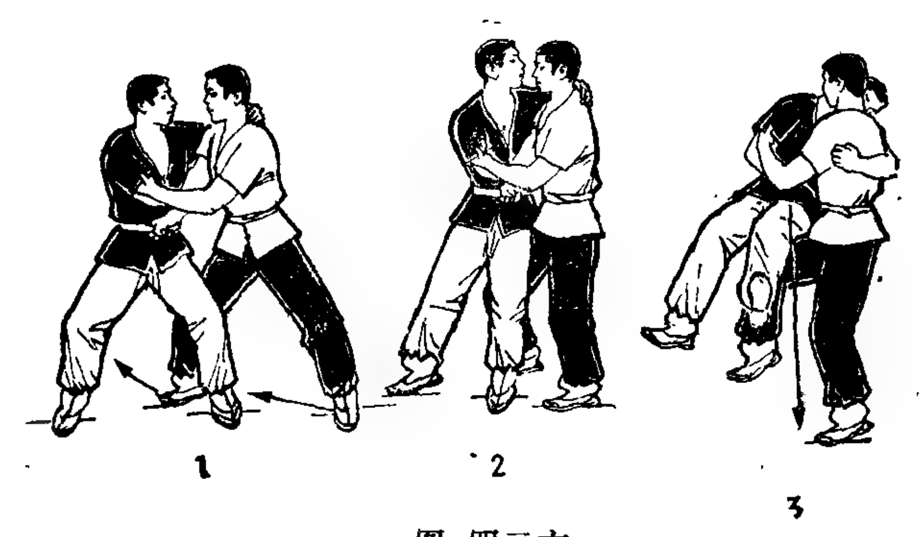


图 四二六

掏臂掰（图四二七）：

甲左、乙右，顶架。

揪拿部位：甲双手掏拿乙臂，乙扶甲臂。

简略要领：掏、上、掰、撕、枕、找。

掏臂掰和其它掰法的腿部动作基本一样，只是手的揪拿部位不同。图中甲掏乙臂，在胸前掐管住乙臂的同时，滑步奔乙身后，形成凳挡乙腿。由于甲拿乙臂的手始终用力紧掏乙臂，而乙

也总在用力夺臂，从而给甲一种借力。在这种情况下，甲才得以向乙身后滑步。甲步冲上之后，紧跟着用上手掰乙肩(或下捯)，底手配合横撕，头枕乙胸，并顶挡住乙头，最后转身回找，把乙撩倒。

化解与反攻：在甲捯臂掰时，乙立即背步拿住甲捯臂的大臂，躬身使揣（参看借臂揣图解)。



图 四二七

大拿掰（图四二八)：

甲左、乙右，顶架。

揪拿部位：甲揪乙大领和小袖；乙揪甲小袖并扶臂。

简略要领：揪、上、掰、枕、找。

掰是主动奔向对方身后的一种摔法。甲运用大拿掰时，必须

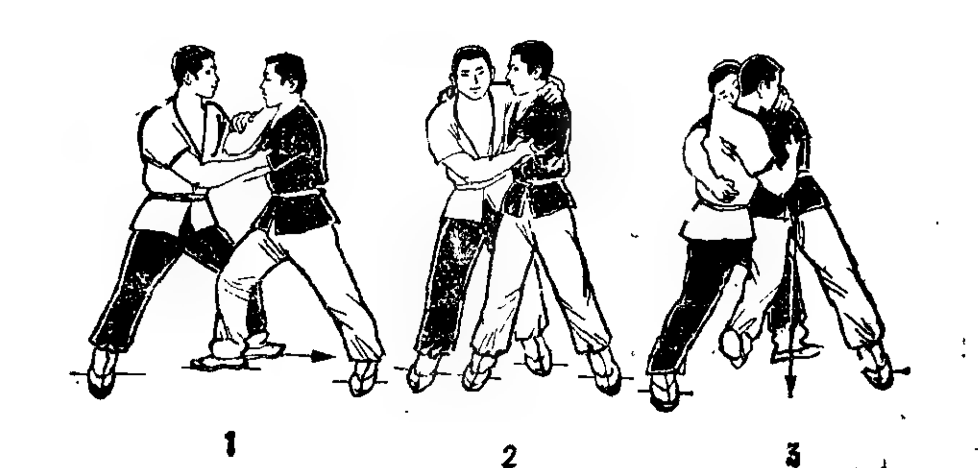


图 四二八

用上手和底手撑按，同时抢上滑步（格登步）。这样乙的身体必挺仰。当甲前腿滑步上到乙的身后，形成板凳给乙腿坐靠时，甲可以借乙往后挺仰力量，上手和底手顺势一齐往后掰送。但头和两臂，要同时枕抗乙的胸项，借此把乙头管挡在后面。乙因开始就被甲抄了后路，形成步步被动，终被掰后倒。

化解与反攻：在甲才一上步掰时，乙立即紧勒底手，并背步使入或胯崩（参看入与胯崩图解）。

滑腿掰（图四二九）：

甲右、乙左，顶架。

揪拿部位：甲揪乙小袖并操带；乙揪甲大领和小袖。

简略要领：揪、顶、枕、滑、掰。

滑腿掰是被动反攻的方法。原乙给甲使撮，本已把甲挤斜。甲就乙把力量都集中到撮脚这一边的机会，趁势突然一跪腿用膝盖力顶对方膝盖跪滑出来，把被撮的小腿和脚抽出，并就膝盖还紧挤着乙腿的同时滑腿上步，脚即落在乙身后。在此同时，把揪侧带的手赶快上挪搂到乙的肩、项处，配合后腿的管挡，力紧底手，并欺身枕抗，形成很自然的滑腿掰。乙由于使撮各路劲都堆到一起，经甲猛一跪腿把脚抽脱，使乙感到无物可戗，就在乙刚刚歪体空身时，甲掰力已到，使乙防不胜防而仰倒。

化解与反攻：在甲才一掰时，乙立即紧底手，并上步圆杓甲的前桩，形成涮葫芦（参看涮葫芦图解）。



图 四二九

披（图四三〇）：

甲右、乙右，顺架。

揪拿部位：甲揪乙偏门和小袖；乙扶甲臂。

简略要领：揪、背、捅、披、长、甩。

披是速战速决的过肩摔。揪偏门和袖口的两把手是披的主手，而猛捅与速背（背步）还是披的关键。俗说"捅胸使披，就等他追"，其意也就在此。按甲揪拿住乙的偏门和小袖，提步走开先一耘手，并立即猛然捅支。待乙一追欺，紧跟背步钻肩。甲最好是不等乙揪住自己就已经躬身把乙披起，这说明须脆快。按披的拿把偏靠半面，而把乙披在身上（如披衣），也是偏贴半面，故披还须披准并用暴力拉拽，不能叫对方从肋侧滑脱。总之，披的两把手一定要有过硬的支捅和拉拽力量，并能使对方肩部超过己肩，才能将对方倒竖折翻。

化解与反攻：在甲才一捅胸使披时，乙立即往自己肩后拉上手，使甲不得钻肩，并借甲掇头时，力推甲胯；也可用里手豁反攻（参看里手豁）。



图 四三〇

挡（图四三一）：挡也叫挡腿拦踢。本来打算把此绊列到踢类里，因传统称为"挡"或"挡腿"故另分一类，仍称"挡"。

甲右、乙右，顺架。

揪拿部位：甲掴乙臂，乙掴甲臂。

简略要领：接、搀、推、挡、亮。

原来乙掏住甲臂要使里刀勾，而甲立即料到乙的动机，就在乙才掏住甲臂向前欺身刀甲腿时，甲前腿不进入乙裆而迈向乙腿外侧横拦乙的左腿踝骨，并借劲使劲用臂往起掤搀乙。乙此时已无能为力，只有被拦踢而侧身团滚折倒。

化解方法：在甲才一挡时，乙立即落下刀甲之脚，并欺甲站桩，使涮葫芦（参看涮葫芦图解）。

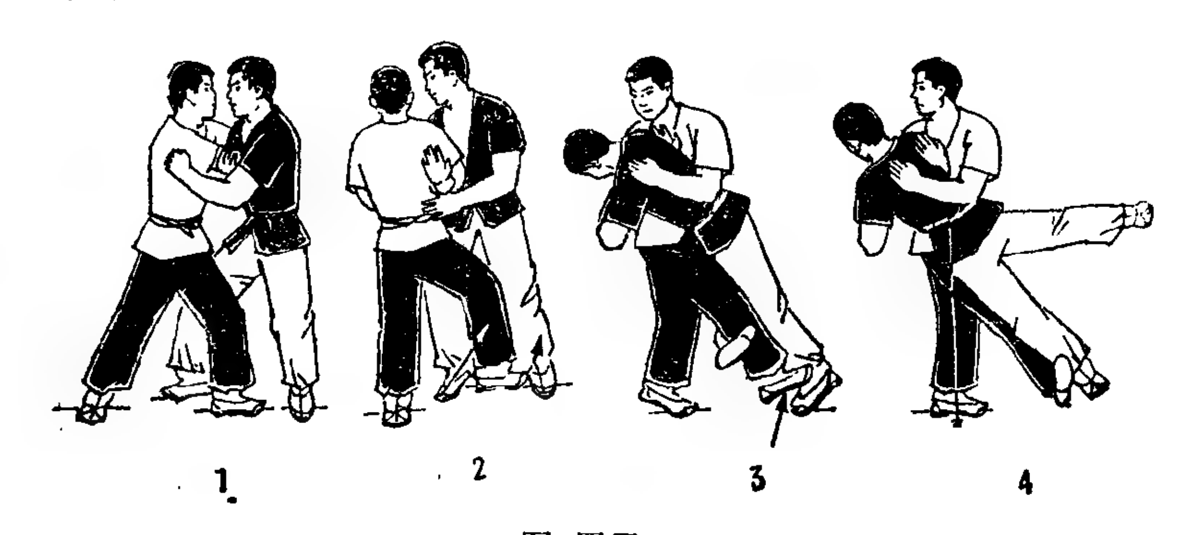


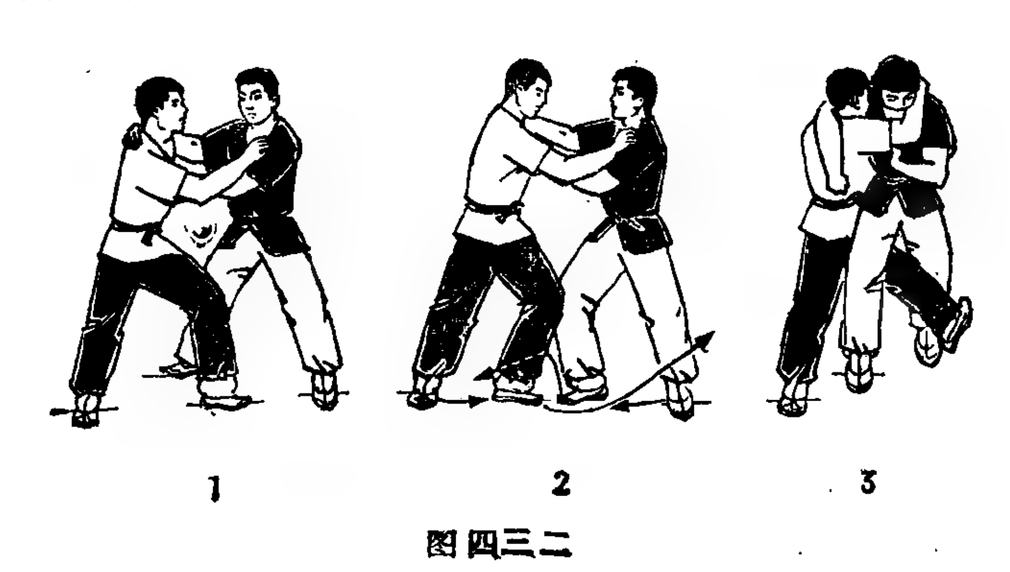
图 四三一

挡腿（图四三二）：

甲右、乙右，顺架。

揪拿部位：甲揪乙大领和小袖；乙揪甲大领和小袖。

简略要领：揪、挡、扬、让。



图四三二

这里的挡腿是对切的反攻。一般划切、赶切、老切子都是来势迅猛的绊子，立即反攻或化解有时是来不及的。挡腿就是针对迅猛的切子而采用反攻方法。当乙划步切来时，甲立即抬起被切之腿，用脚横挡乙的站桩，并借乙上体的往前欺铡劲，随挡腿转身、卡腰，并耘手一扬，把乙让过，使其前跌出去。

化解与反攻：在甲才一挡腿时，乙须弓站底桩，并立即紧拉底手欺铡，继续使切（参看铡切图解）。

盘腿削（图四三三）：

甲左、乙右，顶架。

揪拿部位：甲揪乙小袖并搂带；乙揪甲大领和中心带。

简略要领：揪、盘、削、欺。

盘腿削是反攻大得合的招术。在乙才一搡、要和打腿时，甲须揪牢乙的小袖和侧带，迎乙杓打的腿用力盘削（最好捎带着把乙的站桩也一同削上）。但在削时，应紧勒上手和底手，并欺身向前。乙由于在抬腿掖打的中途即遇到甲的盘削，使杓力被削力所克，终于连站桩也受到牵掣而被削倒。

化解与反攻：在甲正在盘削时，乙立即上手撑掀，下使耙踢（参看大拿耙图解）。



图 四三三

拦门削（图四三四）：拦门削也叫扠臂削搂。

甲右、乙左，顶架。

揪拿部位：甲揪乙大领和小袖；乙揪甲小袖和大领。

简略要领：揪、扠、轰、削。

拦门削是在双方互相揪拿后，进行抢腰、套胯的招术。甲填腰后原想使扠入，由于乙已查觉而往前上步套胯，企图反入甲。就在这种情况下，甲借乙往前抢奔之时，用扠在乙身后的手大力往前轰乙。由于甲底手的力拉，乙不由从甲胯侧一滑，形成甲使胯崩。这时乙后脚已悬起，而仅能维持站立的底桩也已形成脚跟离地。就在乙上体歪斜的情况下，甲用底腿拦门一削，使乙扑倒（实际好像是用脚崩捆）。

化解与反攻：在甲才一扠臂前轰时，乙立即欺身，刮甲底桩（参看刮桩图解）。

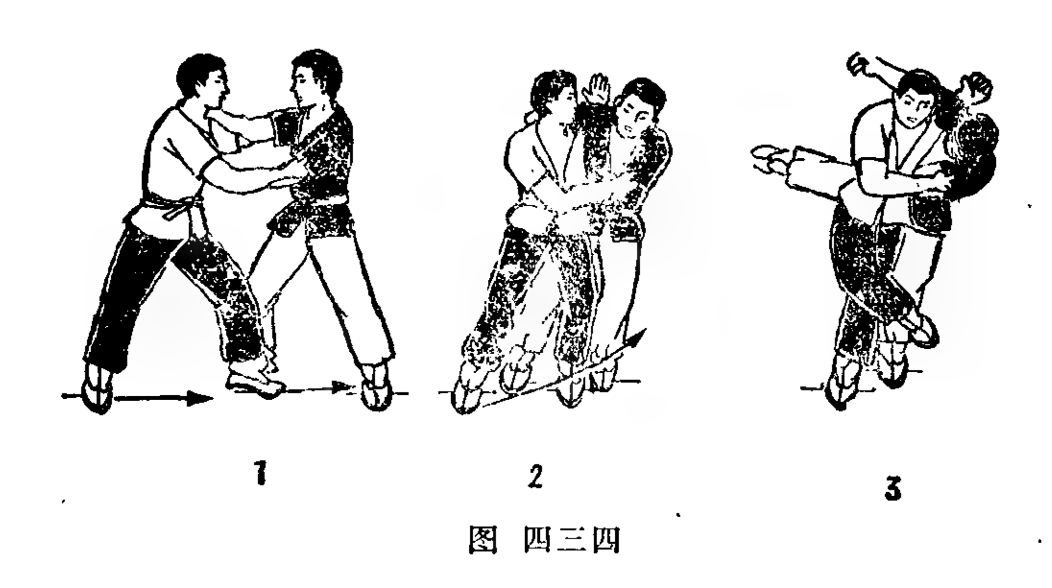


图　四三四

盖步拦门削（图四三五）：

甲右、乙右，顺架。

揪拿部位：甲揪乙大领，并操带；乙揪甲大领和小袖。

简略要领：揪、盖、捆、削。

盖步拦门削虽是上腰的绊子，而实际并没用腰，而是快速盖步和整转一个圈把对方削倒。甲使盖步拦门削，乙误以为甲要使倒揣或踢（因甲使的前奏力量与倒揣踢很相似）。在乙料想不到甲使削时，而甲盖过步来却把底手撒开，改成圈臂往前轰捆，同时上手配合紧拉。乙此时已形成头重脚轻的前提姿势。甲就在乙前

倾欲扑的时刻，用前腿横向削拦甲的底腿。乙由于错觉，终被削倾倒。

化解与反攻：在甲才盖过步来时，乙立即压甲臂，欺身刮甲底桩(参看刮桩图解)。



1 2 3 4

图 四三五

拿臂削搂(图四三六)：

甲右、乙右，顺架。

揪拿部位：乙攥甲腕，甲拐乙腕。

简略要领：豁、拐、推、削、欺、送。

拿臂削是见手绊。它的拿法与拐撮同。它的斜挤劲虽与撮一样，而欺身跟腰又完全不同。使用此绊时，腿的盘削是配合臂和手的拐推。待对方斜身欲挪腿时，各路劲猛然齐发。首先是用站



1 2 3

图 四三六

桩削搂对方前腿，形成半途换架摔，这个动作使对方难以预料。图中乙由于甲使用向斜方向的拿法，初步输手，继又产生错觉，而被甲欺拿身斜后仰。在乙抽腿的一刹那又被甲借用了力，以致被削仰倒。

化解与反攻：在甲才拿臂时，乙用力屈臂，并横上左脚，挤步向左转身，同时用右手撩豁甲左脚里侧，形成里手豁；或用右手撩别甲右腿外侧虎眼，形成手别(参看豁别图解)。

第七节　扠、穿、拧、揿、躺、垂、抹类

扠闪(图四三七)：

甲左、乙右，顶架。

揪拿部位：甲揪乙小袖并攥腕；乙欲揪甲领。

简略要领：揪、捅、扠、撤、空。

扠闪是动作不明显、挪动不大、不知不觉、轻而易举的进攻招术。按简单的力学道理分析，它是用一种圆漩的牵掣力破坏了对方的支撑站立平衡。扠闪不只靠一把扠手，还有底手的支拉捅送和横向的圆滑撤步。甲手才一扠到乙腋下时的刹那，好象有一股扬托力。乙由于突如其来托力而立即沉膀以拒按，甲借用乙的沉劲，遂即垂臂撤手一拉，连同底手的捅力和急转之下的撤步一

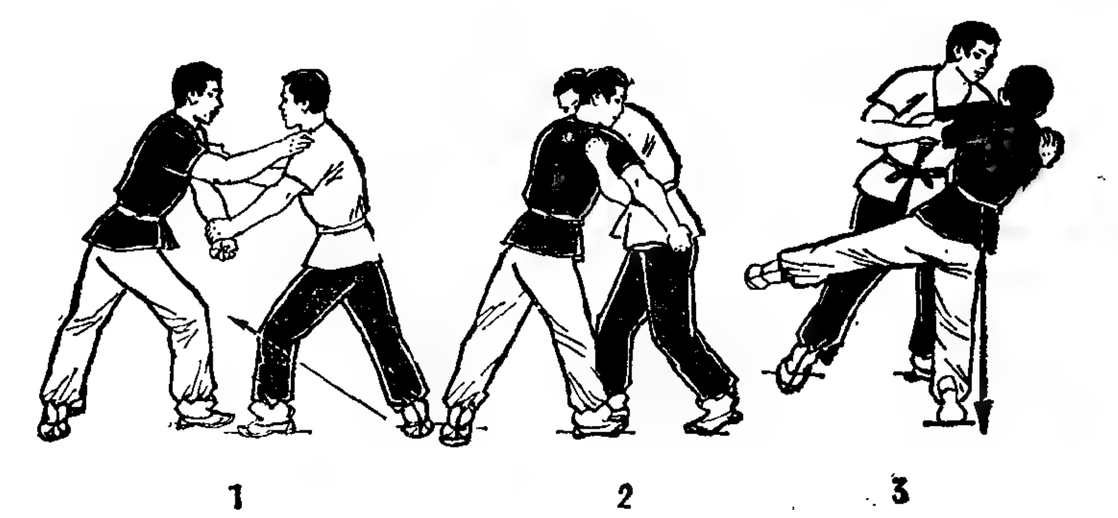


图　四三七

闪，以致把乙的躯体先由一腿悬空直到歪斜滚转倒地。

化解与反攻：在甲才一扠肩时，乙立即夹住甲扠腋下之手，并上步使切(参看划切图解)。

扠撤(图四三八)：

甲左、乙右，顶架。

揪拿部位：甲揪乙小袖并攥腕；乙扶甲臂。

简略要领：揪、捅、扠、垂、撤。

扠撤与扠闪基本一样，只是扠闪可以往斜下方向做扠闪的动作，活动范围较大。这是由于引出对方的沉膀力量轻微，但欺力强的原因。图中甲使扠撤，把手臂扠入乙的腋下时比扠闪用力要大一些，引出乙的反映力量也大，而且沉坠力强。在扠上后立即往下垂肘，在撤手的同时，脚下也撤步。总之，扠闪是向横斜方向闪并撤步，而扠撤是扠上立即直着往下垂肘、撤手、闪身，同时撤步。扠闪与扠撤之间的差别应研究、试验而后用于实战。另外，扠闪见跤时是滑斜滚轮倒地，扠撤是直下就地倒下。

化解与反攻：与扠闪同(参看扠闪化解与反攻)。

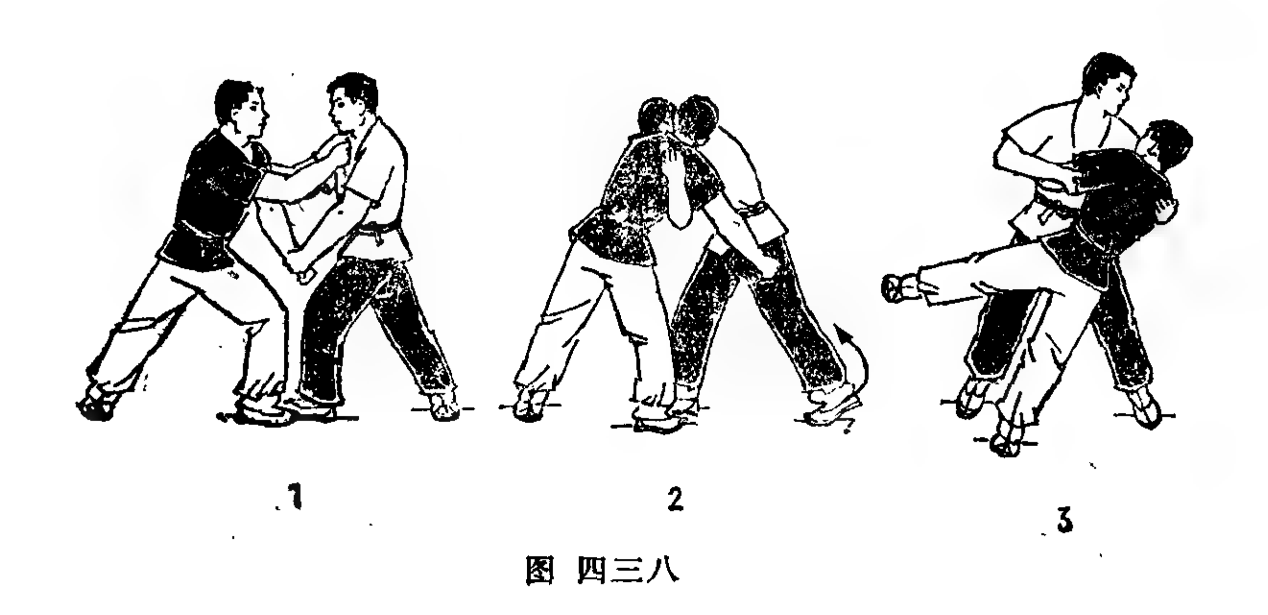


图 四三八

拚扠(图四三九)：即拚过来使扠闪。

甲右、乙左，顶架。

揪拿部位：甲操乙偏带并锁乙手；乙揪甲大领。

简略要领：锁、拶、杈、长、撤。

拶是跤术里的开门套手绊，它可实可虚。实则立即见跤；虚则通过它可套出来多种方法。它可以把对方拶的欲立不得、欲倒不能(勉强站立)。拶杈就是先拶使杈闪的进攻方法。当甲锁捅着乙后，先长腰、甩脸一拶。在乙被拶败步前跳、以维持站立的平衡时，甲趁乙才跳过来斜身扑扑时，用手拶入乙腋下，连同操偏带的底手往前一轰，并立即扭身撤步一闪，把乙空闪倒地。

化解与反攻：在甲才拶过杈臂时，乙立即接夺甲杈臂之手(作为底手)，上步使划切(参看划切图解)。



图　四三九

杈扦(图四四〇)：

甲左、乙右，顶架。

揪拿部位：甲抹乙腰并揪袖；乙夹甲脖和揪袖。

简略要领：抹、按、扦、扽、吸。

两人对摔时，往往出现互相搋、抱、搂、缠的情况。在这种互相拿腰情况下，即便见跤恐难免合跌。但这种拿腰进攻方法也很多，杈扦就是其中的一种。甲被留在乙后，被乙把腰抹住，形成矮桩后排(即跤架矮了，并往后扽身躯)。这时甲的底手把乙腿一按，前腿由乙裆中由后往前伸出，回拐小腿拦挂住乙的底腿，同时吸胸(凹胸)、扽头，使乙扑扑趴跌。

化解与反攻：在甲才一吸胸时（吸胸即空拢胸部），乙须夹住甲头，并力紧底手，败步跪腿，大力卷裹，扔腿使别（参看败步别子图解）。

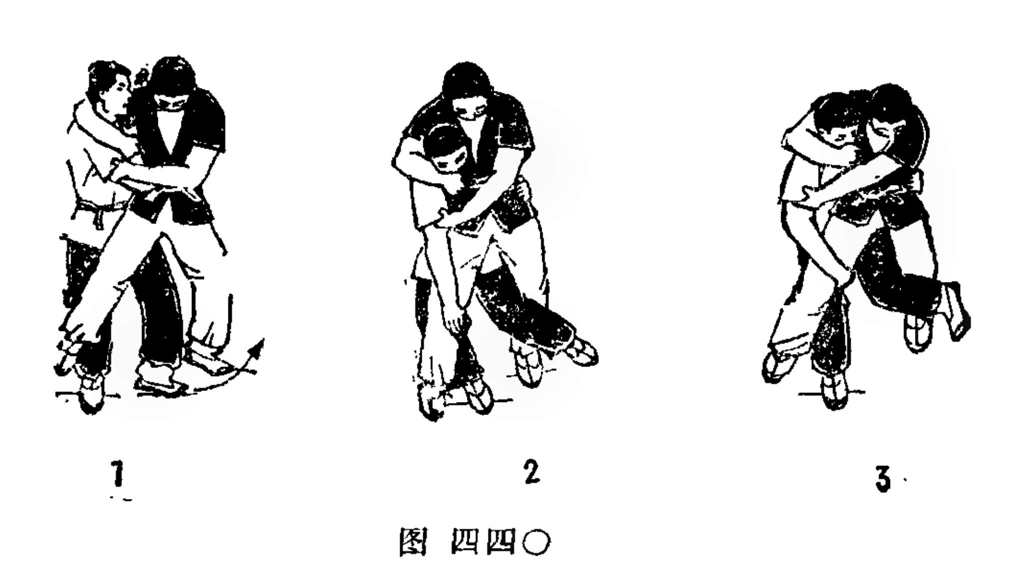


图 四四〇

穿腿（图四四一）：

甲右、乙右，顺架。

揪拿部位：甲揪乙小袖并攥腕；乙揪甲小袖。

简略要领：揪、捅、穿、扛、挺。

穿腿有捅穿、耘穿等，而穿的劲和揪拿部位完全不同。这里的穿又叫钻扛或也叫“倒口袋”，因它的动作和形象如横扛粮包入囤倒粮一样。甲使钻扛以小袖作为得力底手，猛一捅乙，并上步一耘，同时立即蹲桩、钻头，手臂穿入乙前腿折窝处。待乙迎扑

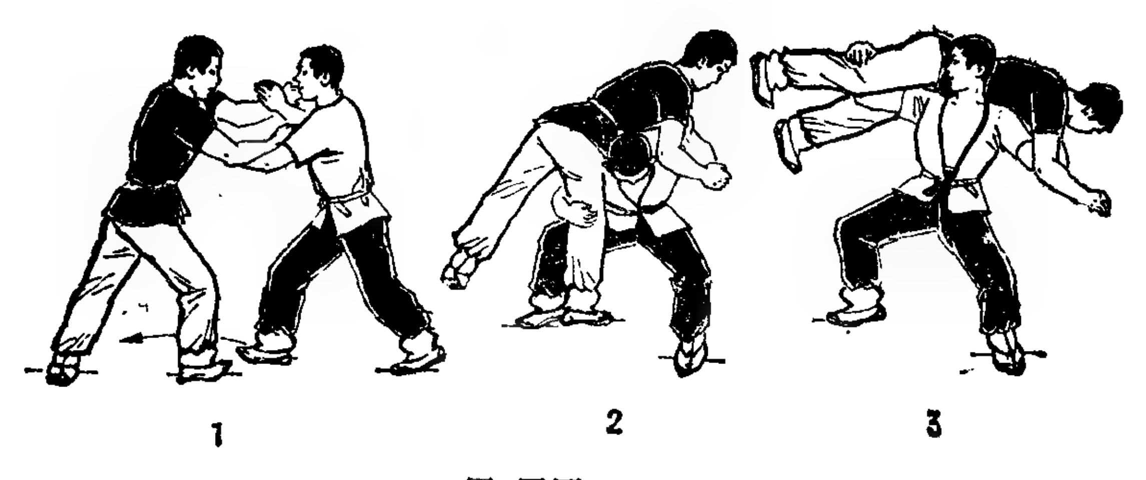


图 四四一

不由身胸贴挨甲背后时，甲力拉底手，撑腰穿腿的臂往起提攉，两臂同时拉送，并挺身、仰头、甩脸、卸肩，把乙摔下。

化解与反攻：在甲才一钻穿时，乙立即蹲桩，并刀甲前脚；或用按脖撤腿里手豁（参看里手豁图解）。

抹腰穿腿（图四四二）：

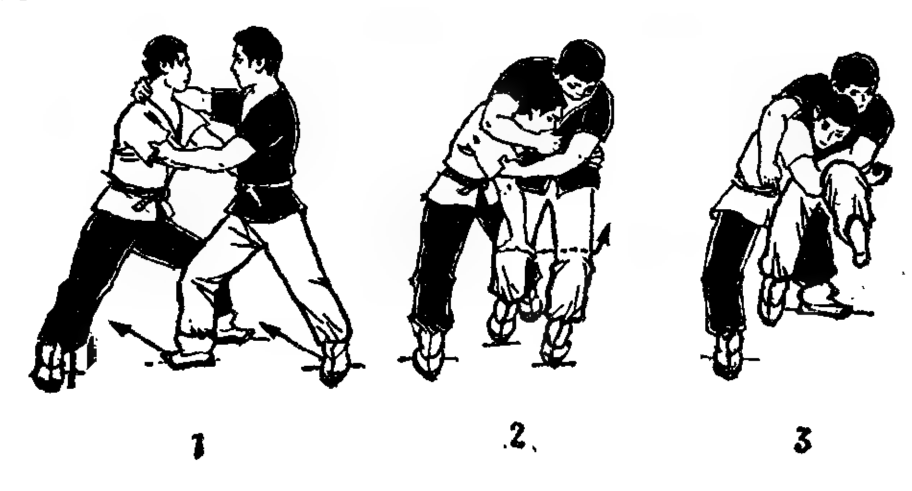
甲左、乙右，顶架。

揪拿部位：甲揪乙带和揪袖（变手抹腰）；乙揪甲大领和小袖。

简略要领：揪、抹、按、搧、穿、靠。

抹腰穿腿一般很少主动使用，大多在对方填腰进招未成时，用来进行反攻。图中甲被留在乙身后时，甲才使抹腰穿腿进行反攻。甲抹住乙腰是穿腿的一把主手，配合头肩的挤、枕和腿的蹲桩，再加上底手的按腿，使乙不得转动。在这种情况下，甲按错住乙腿，用抹腰的手往前一轰乙胯。这样乙的前腿便不由得向前挪步，借以维持站立的平衡。这正是甲便于穿腿的空子。待甲把乙腿穿起后，后面抹腰的手扒着一亮，同时头用力一枕靠乙胸，使乙仰倒于地。

化解与反攻：甲在才一按腿时，乙立即抄手盘腿、滑步使切（参看抄手切的图解）。



1　2　3

图 四四二

闪拧子（图四四三）：

甲右、乙右，顺架。

揪拿部位：甲揪乙大领和小袖；乙揪甲大领和小袖。

简略要领：按、撑、拧、亮、撤。

中国跤术的绊子纯粹用力量的有好多种，但决不是一下子和用一个劲就把对方摔倒，其中必须使用假招，先引出对方的反映，然后再进招。闪拧子就是属于用力气的招法。实际它是不抬腿的泼脚。甲欲拧乙时，须先有声东击西的假动作。图中甲先左边一按乙，并稍一动胯，乙必误认为甲要使勾、别。这样乙不由得往右使出欺撞的踝劲。甲此时借机用力挣捅，并后撤前腿为乙让路。乙误认甲的进招，一意向右侧使坠劲，以致被甲拧闪倒地。术语说的挣、撤、闪、拧、空五种劲，在闪拧子这绊子上体现得最为明显。

化解与反攻：在甲才一按拉时，乙立即冲步使踢（参看冲踢图解）。

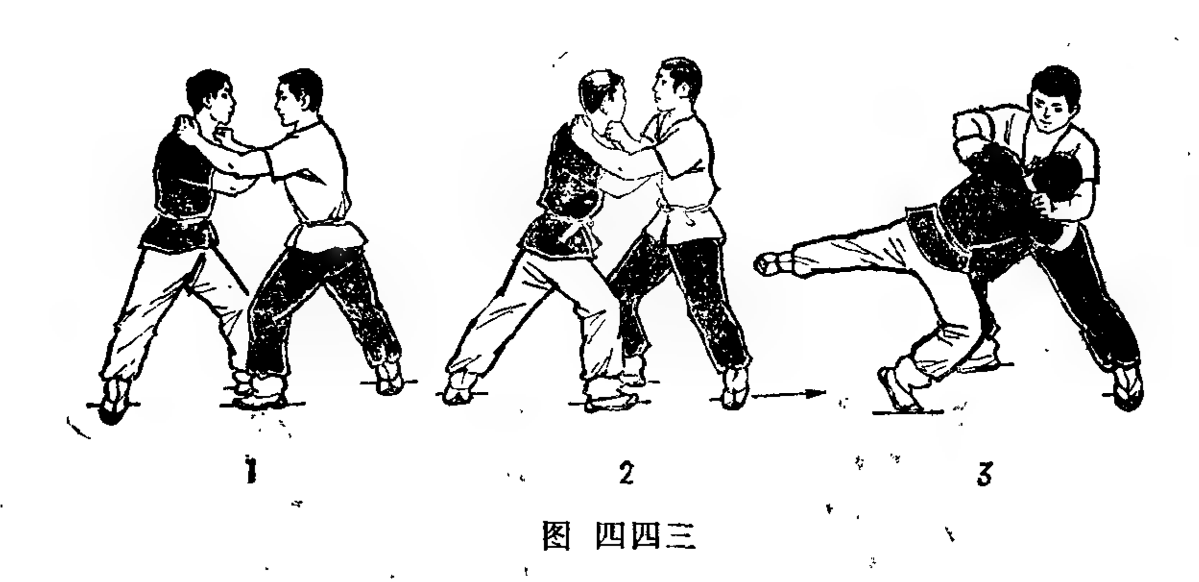


图 四四三

掀（图四四四）：

甲右、乙右，顺架。

揪拿部位：甲揪乙小袖并攥腕；乙揪甲大领。

简略要领：揪、盖、掀、撤。

掀是大力进攻的招法，但不完全以力拼。表面看来似属笨招，而实际却拙里藏巧。图中甲揪住乙走开后，先上半步贴身，使乙误认为要填腰而往左后方转避。甲此时上手用假动作猛盖乙

背侧胁部(扒住得劲)，使乙越觉甲要入腰无疑，因而欺身去抹甲腰。这就是甲要等待借用乙的向左方的扭欺力。此时，甲反向背后扭腰，上底手用力连揪带捅，同时脚下滑撤车轮步，把乙捅、揪、撤而翻倒。

化解与反攻：在甲才一盖步时，乙速紧底手，上步架臂，形成搀管(参看搀管图解)。



图 四四四

躺刀(图四四五)：

甲左、乙左，顺架。

揪拿部位：甲揪乙大领和小袖；乙扶甲臂并揪大领。

简略要领：揪、背、刀、按、靠。

躺刀原系被动时的进招，而有时也常作为主动进招。图中甲底把揪住乙袖，作为主要着力点。甲揪住乙后，硬往下拉，前腿

扠入乙裆中，同时上手配合前腿按刀乙的前脚，把对方半面躯体紧紧揪、按、刀住，并立即欺身听抗。乙因半身被甲控制，即将仰倒时又被甲肩抗和头枕，遂即向后跌倒。

化解与反攻：在甲才一盘腿刀时，速撤后步，跪腿合按（参看折合和倒咬图解）。



1 2 3

图 四四五

垂手（图四四六）：

甲左、乙左，顺架。

揪拿部位：甲攥乙腕、拿臂；乙扶甲臂。

简略要领：揪、拿、上、撤、垂。

垂手是快速见手绊。甲上手攥乙腕，底手掐拿住乙肘关节以上的大臂（必把臂拿直），横上底步，同时垂臂撤前步（垂臂拿腕的手和拿臂的手要配合一致），形成由左往右转一圆圈的动作，也



1 2 3 4

图 四四六

就是一股摇垂的捧力。乙由于才一出架即受到一种圆力的垂捧，以致头向前掼。在此毫秒之间，甲又一撤前腿（实际是给乙腾地方），使乙更觉空虚无依。甲由于撤步，不由增添了圆转的助力，以致把乙垂、捧而斜翻滚倒。

化解与反攻：在甲才一垂捧时，乙立即横步斜、挤和推甲臂，形成拿臂挤撮(参看拿臂撮图解)。

翻腕撑抹(图四四七)：

甲右、乙左，顶架。

揪拿部位：乙双手接拿甲臂；甲扶乙臂。

简略要领：合、盖、撑、翻、撤。

"输跤不输手、输手如输跤"是跤术的成语。足证揪拿的重要。图中甲的臂已被乙紧紧拿住，而甲不甘使乙再进一步控制住自己，同时反把乙拿住以利于自己进攻，这就是翻腕撑抹的用法。当乙横捯甲臂时，甲立即蹲桩，并把上手通过乙肩去盖抠乙的后带。这样就把乙臂挤攒在胸前，同时撑腰把乙搽起，使乙脚跟离地。甲被拿之臂要拧臂支肘，盖契之手要用力翻腕，两臂配合一致，同时撤后桩把乙翻抹仰倒。

化解与反攻：在甲正撑搽时，乙立即杓甲站桩(参看里咬图解)。

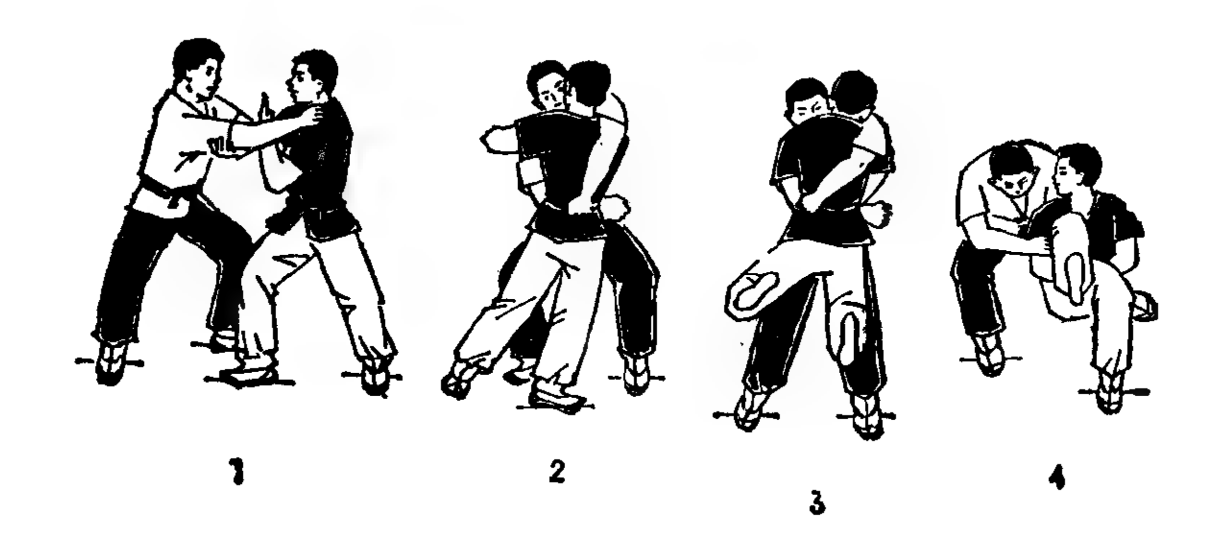


图 四四七

拿臂撑抹（图四四八）：

甲右、乙左，顶架。

揪拿部位：乙捞掴甲臂；甲扶乙臂。

简略要领：合、盖、撑、抹。

撑抹的使用应因人而异。身高者可盖对方后带，在把对方撑搽起之后要翻腕。图中甲先主动把乙臂拿在胸前，而左手又搭在乙的肩背上；因身材较矮，手臂盖不着后带，那就可以抠住乙的侧肋（肩胛骨下），以进胯用力掀抹来战胜乙。在甲往起撑乙时，依然要蹲桩撑搽，抠肋支肘，并配合撑搽力稍扽胯（半撤步），再空腰（目送）把乙抹翻。

化解与反攻：在甲才一进胯撑搽时，乙立即刮甲桩（参看刮桩图解）。

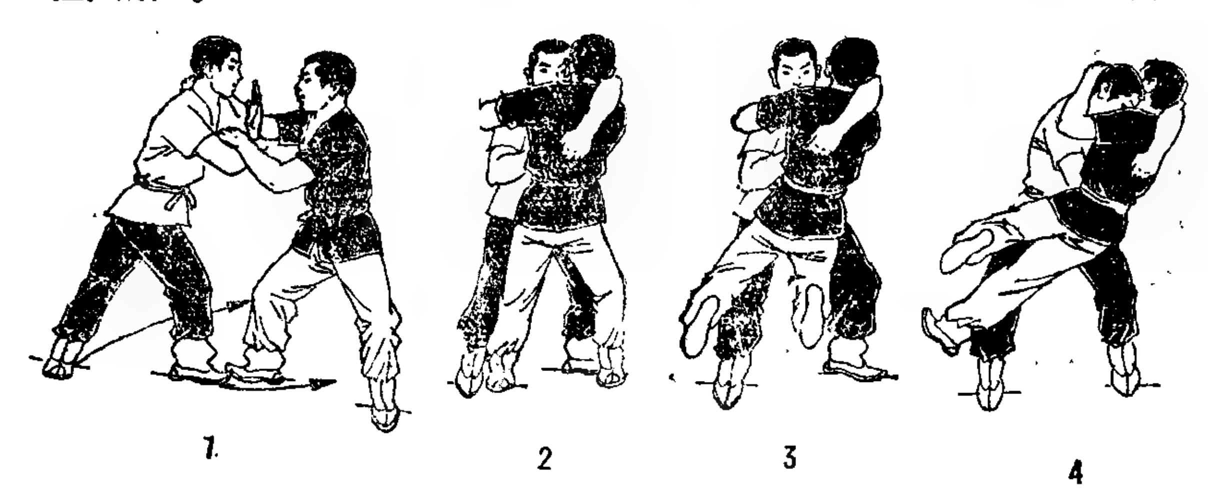


图 四四八

第八节 捂、吸、咬、搧、靠、撒、杓类

倒推船（图四四九）：即捂腿。

甲右、乙左，顶架。

揪拿部位：甲抆乙臂并攥腕；乙扶甲臂。

简略要领：揪、抆、背、转、捂、欺。

倒推船是中途转变方向另行进招的一种招法。图中甲扚攥乙

腕，并猛掖手背步从乙腋下扠进乙的右臂，形成对乙使揾入。甲利用这一假招诱使乙排身后坐。当乙才往后坐身时，甲借机回身。在回身欺捅的同时，把扠乙臂的手挪下来捂按乙前腿的折窝（按掏腿那样掏也可以但应有一种斜错劲）。乙由于起初误认为甲将使崩、拱、入，而没想到甲回身捂按，使甲借用了后坐力量，以致被甲捂倒。实际倒推船就是有虚招的捂腿。

化解与反攻：在甲才一回身捂腿时，乙立即顺劲往起推甲底手，并反掏甲底腿，形成掏腿（参看掏腿图解）。

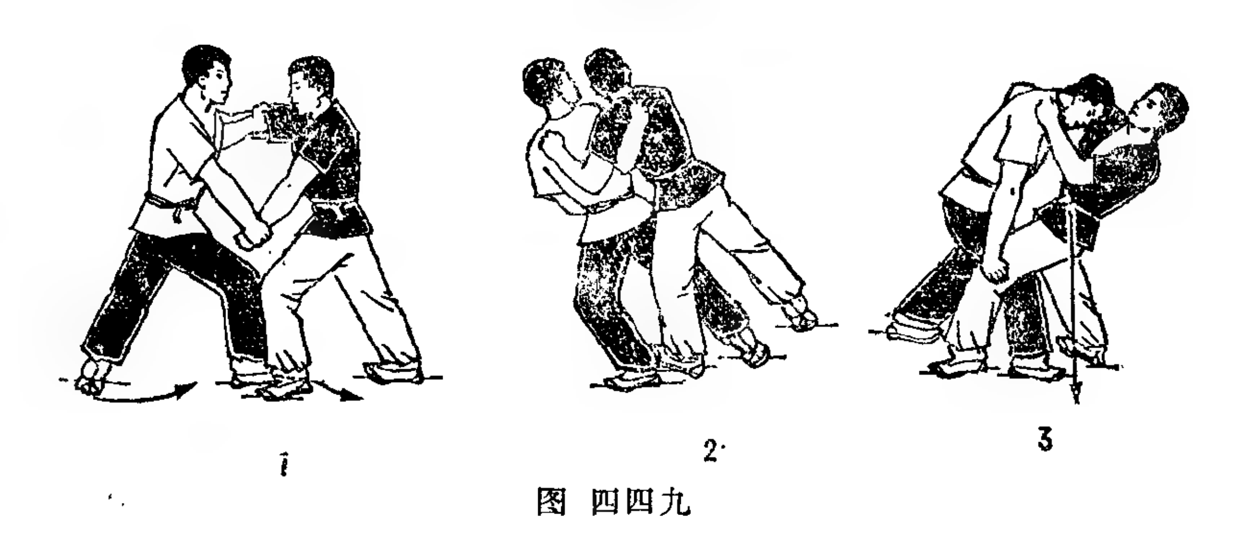


图 四四九

拍腿（图四五〇）：也是一种捂腿的招法。

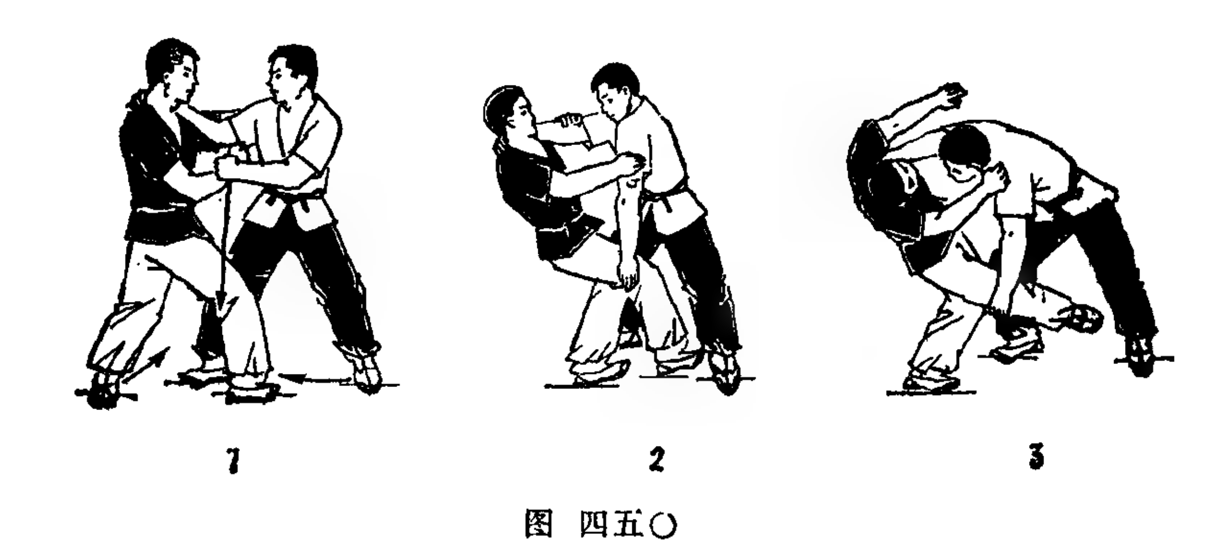
甲右、乙左，顶架。

揪拿部位：甲揪乙大领并攥腕；乙扶甲臂。

简略要领：揪、上、拍、搡、欺。

拍腿是轻快的绊子。两者对圆后，对方稍一落步或捨腰，只要赶步一拍即见跤。有时在双方形成争夺战，也可寻找空隙使用拍腿。图中甲揪乙大领是一把固定的手，另一手揪法不固定，可攥乙腕或揪乙袖、岔。拍腿要随机应变，是进攻过程中反应出来的动作。不过要掌握拍腿的用劲，它与掏腿不同，是用错力斜拍。甲上把揪领可推按乙，但也可以如捂撮那样捂按乙的脖侧。主要是拍捂乙落步腿的上方，使乙后倒。

化解与反攻：在甲才一斜身使拍腿时，乙可横推甲上手，回拍甲腿（参看拍腿图解）。



1 2 3

图 四五〇

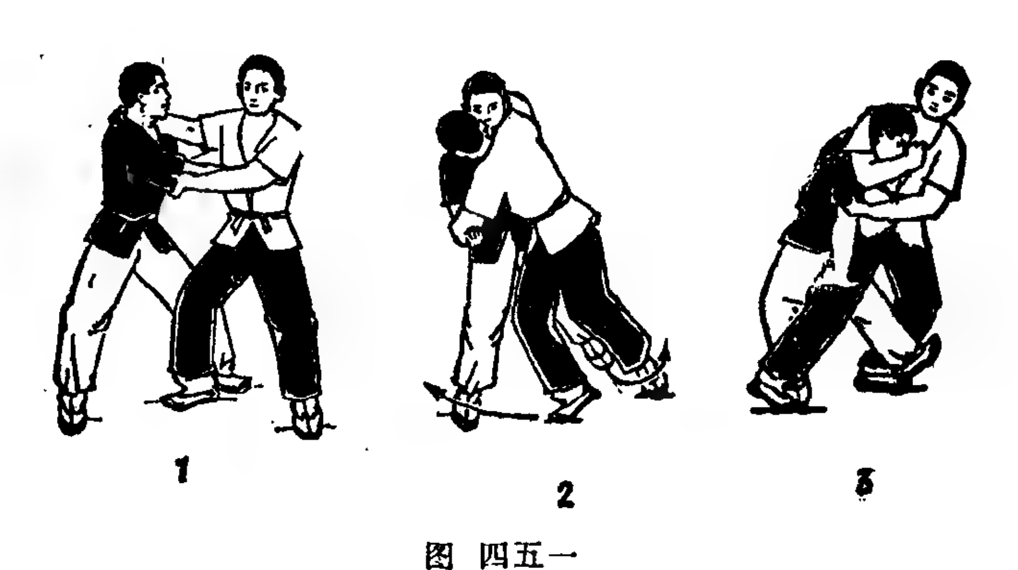
吸(图四五一)：

甲左、乙右，顶架。

揪拿部位：甲揪乙小袖并扶臂(变扒腰)；乙揪甲大领和小袖。

简略要领：扒、按、吸、扽。

吸是甲给乙使别，乙出于被动时使用的反攻招法。一般来说，吸不是很有效的进攻招法，因为它本身的使法并不严实。不过利用它还可以改变招法。如乙使吸可化解甲的进攻，暂挫甲的锐气，使他不能一招必成。乙通过吸顺便再借机反攻。吸还有一种粘贴作用，使甲一时不得任意进招。至于吸是否能够把对方摔倒，这要靠巧劲。但必须在甲仅剩一条独腿，并且正由脚尖站立时才有可能见跤。



1 2 3

图 四五一

化解与反攻：在甲正吸时，乙立即往前落前腿(即要使别子的腿)，并跪底腿(这已把吸化解)，再使撩勾(参看撩勾图解)。

正咬(**图四五二**)：

甲右、乙左，顶架。

揪拿部位：乙双手拿甲臂，甲散手。

简略要领：背、转、咬、杓、圆。

正咬是针对各种撮窝的反攻招法。乙双手抨拿住甲的一臂，在滑步推挤甲的同时，脚下把甲紧紧撮住。甲为了维持站立的平衡，底腿的脚转动，并顺劲随腰转身。待乙正用力撮时，甲猛扭转被撮之腿，勾起脚面，并把脚面紧贴住乙的后脚跟，这样便牢牢地勾住了乙脚。此时，甲膝盖朝外，横腿成弧型扫勾，正面把乙脚咬住。乙由于全身的横向力量都贯注在这条腿上，经甲这样借劲横向一扫(一咬)，以致仰倒。

化解与反攻：在甲才一正咬时，乙立即稍一荡腿，并往后背步使垂手(参看垂手图解)。



图　四五二

倒咬(**图四五三**)：倒咬也叫倒摘勾。

甲右、乙右，顺架。

揪拿部位：乙掏甲臂；甲掏乙臂。

简略要领：掏、咬、拐、欺。

当甲被乙掏进胳臂后，乙使刀勾。在甲被乙初刀住还没踹腿

时，两人纠缠到一起，形成势均力敌的局面(拿把或刀腿姿势也一样)。这时，甲巧妙地不按正轨刀勾那样踹腿(直踹)，而往斜上方横向拐咬，使乙不能反刀，同时捆臂、欺身、跟腰。乙本来去刀甲的腿，反被甲倒咬住，以致形成“倒摘勾”而仰倒。

化解与反攻：在甲才一倒咬时，速荡腿（俗叫脱靴）踹甲脚后跟使搀臂踢(参看搀臂踢图解)。

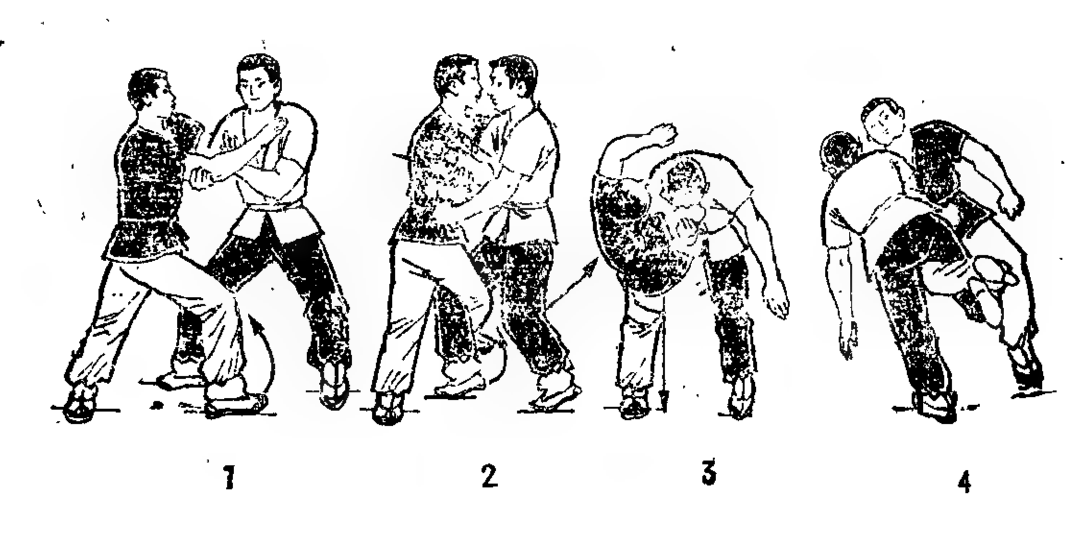


图 四五三

吸搧(图四五四)：

甲左，乙右，顶架。

揪拿部位：甲盖乙后契并揪袖；乙扒甲腰并按腿。

简略要领：扒、按、吸、搧、欺。

吸搧不是暴、脆、冷的绊子，而是象推土机似的步步紧跟，使闷劲逐渐把对方摧倒。图中甲被乙横留在身后，甲先用一只扒腰的手（主手）把乙卡住，一腿吸在乙前脚的小腿处，并用手按住乙的膝盖。这样乙便感到已被甲拿住，甲再用力挤乙。甲扒腰的手与按腿的手相呼应，使乙这条腿不能稍动，同时扒腰的手往前推搧乙胯(搧错劲)。趁乙必往前挪动底腿之时，甲借势往后推乙的前腿，再欺乙身使乙侧倒。

化解与反攻：在甲才一按腿、扒腰、吸搧时，乙立即圈甲扒腰之臂，并向反方向紧底手、长腰，形成圈臂捌（查看圈臂捌图解)。

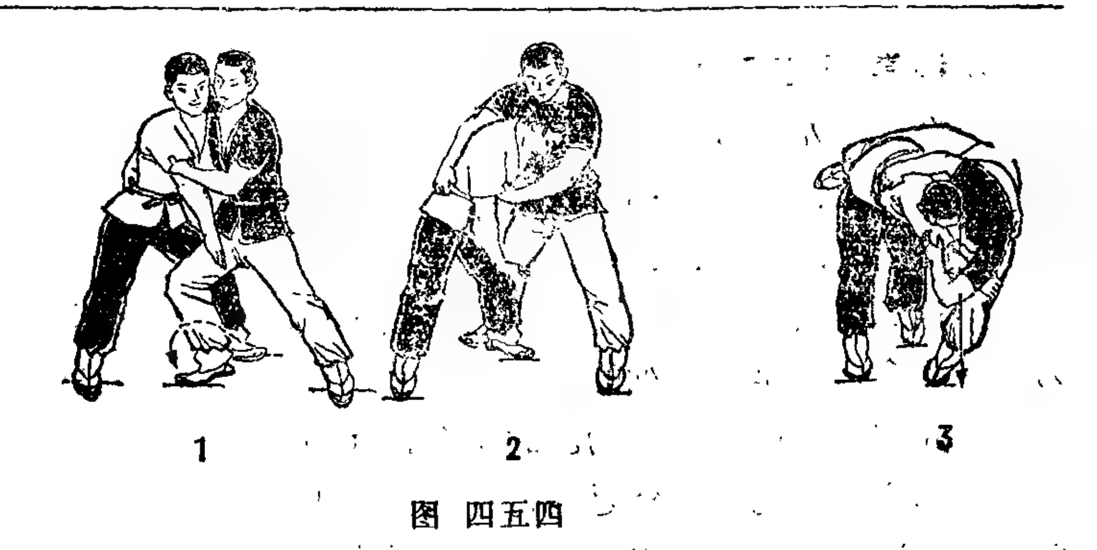


图 四五四

搧膀(图四五五)：

甲右、乙左，顶架。

揪拿部位：乙揪甲大领和小袖；甲揪乙小袖并扶臂。

简略要领：揪、紧、搧、压、欺。

搧膀是专对勾子的化解和反攻的招法之一。当乙把甲的一腿勾挑起来时，甲要用力紧勒底手，先把乙上体摞歪，同时拧大挤桩步，把上手杈入乙上臂(搂甲脖的臂)的腋下，底手配合紧勒，使劲往下压按，并大力欺身。甲被乙勾起的腿尽可能摘开（摘不开也无妨）。乙由于甲紧勒底手，不但不能使勾，又经甲挤步搧膀压欺，以致向前斜身扑倒。

化解与反攻：在甲才一搧臂时，乙立即紧勒底手，落腿、欺身使堆耙(参看堆耙图解)。



图 四五五

穿裆靠(图四五六)：

甲右、乙左，顶架。

揪拿部位：甲揪乙袖并扶肩；乙揪甲大领和小袖。

简略要领：揪、滑、蹲、穿、靠。

穿裆靠是很严实的绊子。甲使穿裆靠时，施加于乙上体的着力点有两个：一是揪小袖的手拉摞；另一点是头部在乙胸前的仰靠。与此同时，甲一腿做为乙的坐凳，起着挡住乙腿的作用，使乙腿不得往后挪动。另外是一臂扠入乙裆中，把乙腿横扳起来。但在做上述动作以前，必须往乙身后滑步(格登步)，并往下蹲桩，形成一腿在乙后、一腿在乙前、半身在乙后(半身在乙前，实际上是秒刻之间一个动作）的全身穿靠劲，使乙防不胜防而被穿靠倒地。

化解与反攻：在甲才一滑步穿臂时，乙立即拱前桩和捋后腿(形成前弓后崩)，使甲穿腿之臂无法再穿，借机把甲掀翻（参看掀图解)。

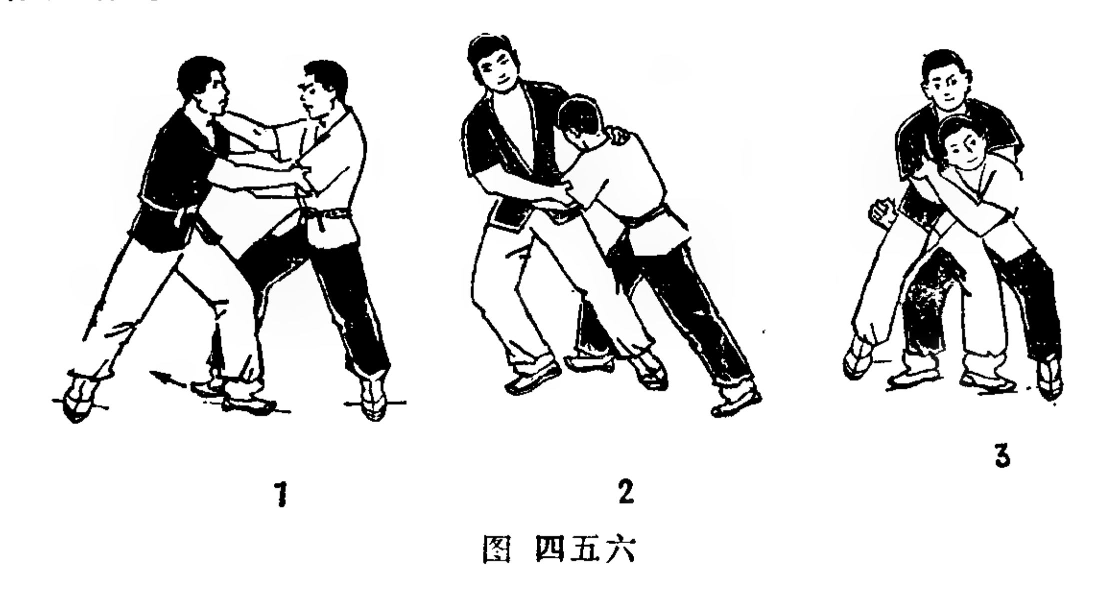


图 四五六

提腿穿裆靠(图四五七)：

甲右、乙左，顶架。

揪拿部位：甲揪乙小袖并扶肩；乙揪甲小袖并扶臂。

简略要领：揪、提、滑、穿、靠。

提腿穿裆靠和穿裆靠的动作基本相同，只是多一个提腿动

作。这个提腿动作是在使方法时捎带做出来的。甲揪乙袖猛往下一撑，乙必相应往起挺身，这样甲就便于乘机蹲身，并往乙前腿后面滑步上凳腿(如一条板凳)，同时上手用力快速提拉乙腿。当甲撒手放开乙腿时，后面的凳腿已经搁好（实际连同钻头、穿臂形成一个连续动作)。接着撑腰一靠，使乙后倒。提腿穿裆靠的特点，是让乙只顾甲的提腿而忽略后面还掖上一条凳腿。提腿穿裆靠看来要比穿裆靠妥贴，因为多一个提腿动作，可以造成对方的错觉和忙于招架，这样就有利于进招者。

化解与反攻：在甲才一伸臂穿裆时，乙速夺底手，斜裆使拚(参看拚桩图解)。

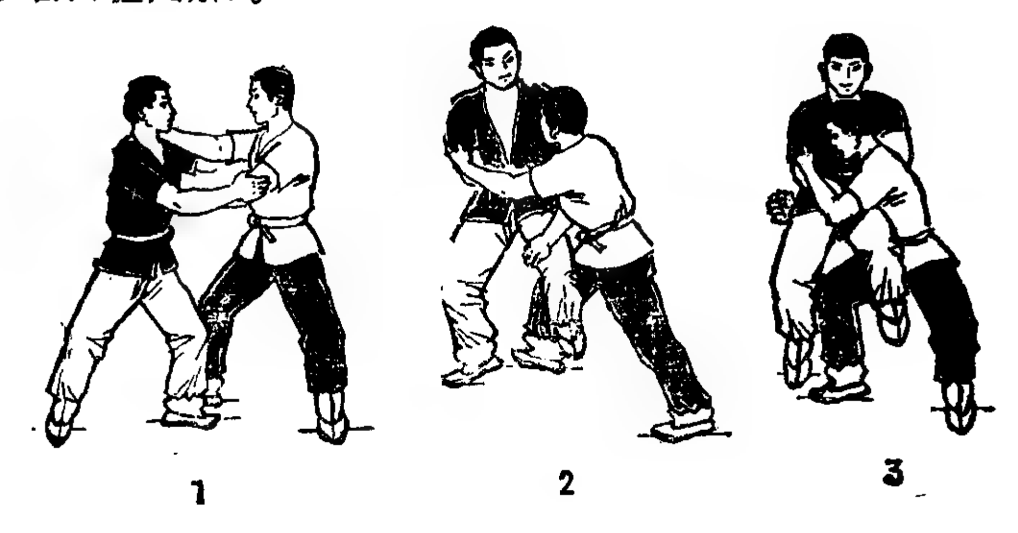


图 四五七

靠腿(图四五八)：

甲左、乙右，顶架。

揪拿部位：甲揪乙后带和小袖；乙揪甲大领和小袖。

简略要领：揪、滑、蹲、按、靠。

靠腿是蹲桩短打绊。甲乙互摔，乙才进胯企图使入。甲借前腿正在乙身后的有利条件，在大力紧勒底手的同时，两腿下蹲，把肘搁在乙的大腿上，并迅猛大力按压，使乙臀部被迫下坐。在这样的情况下，甲底手变勒为捅，头和肩用力枕靠，再加上长腰、蹬腿，把乙靠按倒地。靠腿颇似穿裆靠，但臂不扠入裆中，由肘来担当一把主手。

化解与反攻：在甲才要靠腿时，乙立即用底手推扳甲的底手，并扭腰合找（参看折合图解）。



图 四五八

撤（图四五九）：撤也叫撤大网。

甲右、乙右，顺架。

揪拿部位：甲双手端揪乙侧带；乙揪甲领并扶臂。

简略要领：揪、背、撤、亮。

“撤”在跤术中算是笨招了。它是一种气力绊子。甲端着乙两把偏带，猛往右侧用力掳按。乙料甲或要使人，因而必往左犟劲。这就是甲的诱招所引出来的反应。甲此时借乙的犟劲顺轮向左扬撤，使乙腿悬腾。然后再翻把撤手，把乙扔出。此绊适合身高力大者使用，可把人撤平，如渔人撤网。

化解与反攻：在甲才用力掳按时，乙借力随轮上右步，左边使切（参看切类图解）。

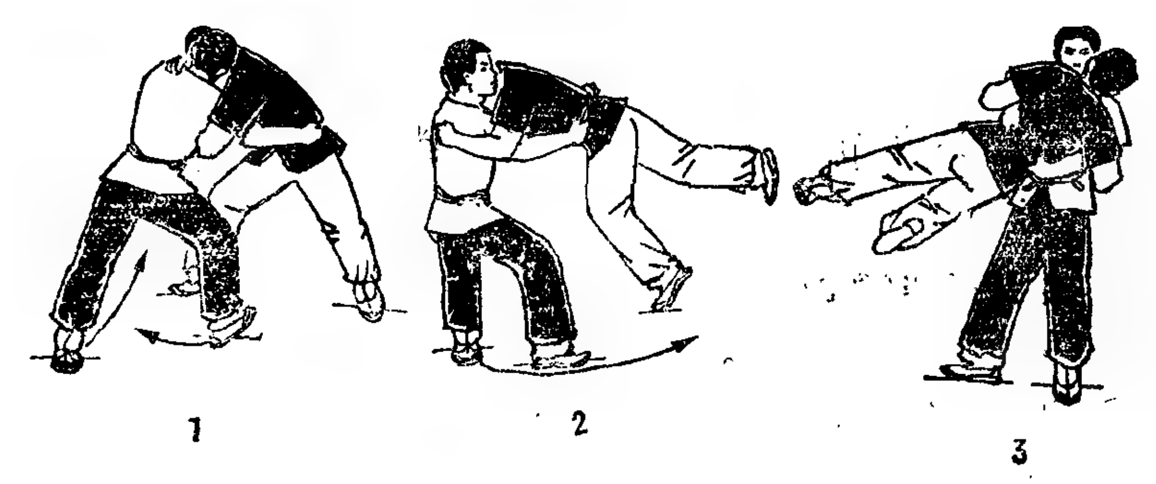


图 四五九

回马杓（图四六〇）：即先入后杓打。

甲右、乙左，顶架。

揪拿部位：甲揪乙小袖并攥腕；乙揪甲小袖。

简略要领：揪、扠、填、找、欺。

回马杓实际就是小得合，但前头有揾入。揾入可虚可实，使用恰当可立即见跤。如进招未成，可补用回马杓。总之，回马杓在事先要使对方料想不到，主要是借对方后坐的劲才便于回打。它的使法是和小得合一样，要把底手拿紧。图中甲臂扠入乙的左侧，甲的腿就要打乙的左腿。臂和腿的动作要形成一顺偏。但回马杓要有摔打劲和回找的欺劲。乙由于防揾入，终输回马杓。

化解与反攻：在甲才要回杓时，乙立即盘削甲杓之腿（参看盘腿削图解）。



图 四六〇

第九节　撕、磨、摔、刮、搂、涮、挤类

钻头撕裆(图四六一)：即串头撕。

甲右、乙右，顺架。

揪拿部位：甲揪乙大领和小袖；乙揪甲大领和小袖。

简略要领：揪、钻、蹲、扛、撕、扬。

撕裆是全身一起拿的动作。一般对摔时，尽可能不被对方夹住头，因为被夹住头就已经算是输了手。图中甲使撕裆却特意钻头，因为钻头是撕裆的一把主手，借钻头可以把人扛起来。甲在钻头的同时必须蹲桩，并用底手扳起乙的前腿(抠折窝处)，立即猛往起站。上把配合扳腿的底手用力把乙撕起，然后立即撤步、扬手、扽肩、转身、翻把，使乙侧倒。

化解与反攻：在甲才一串头时，乙立即滑步斜挤甲身，蹬撮甲腿(参看捂撮图解)。


1


2


3

图 四六一

磨(图四六二)：俗称卸车。

甲左、乙右，顶架。

揪拿部位：甲揪乙小袖和心带；乙揪甲大领和小袖。

简略要领：揪、按、扒、撤、亮。

磨一般不是出于主动进攻，多是在对方填腰进招未成，被留在对方身后时使用。图中乙进招未成，甲被留在乙后，这时甲使磨。甲抠扒住乙腰的是一把主手，另一手按卡住乙腿，如同捏闸一样，不使乙腿稍动(僵涩住)。接着甲扒腰的手大力往前先一伪搧，引出对方往后犟劲，再借劲往后扳错，同时撤前脚(划半个圆弧)。初看起来，乙的拿把似占优势，而经甲扒腰、按腿一磨，不但不能进招，反而被甲错磨仰倒。

化解与反攻：在甲才一按腿时，乙立即盘腿、抄臂、滑步使划切子(参看抄手切子图解)。

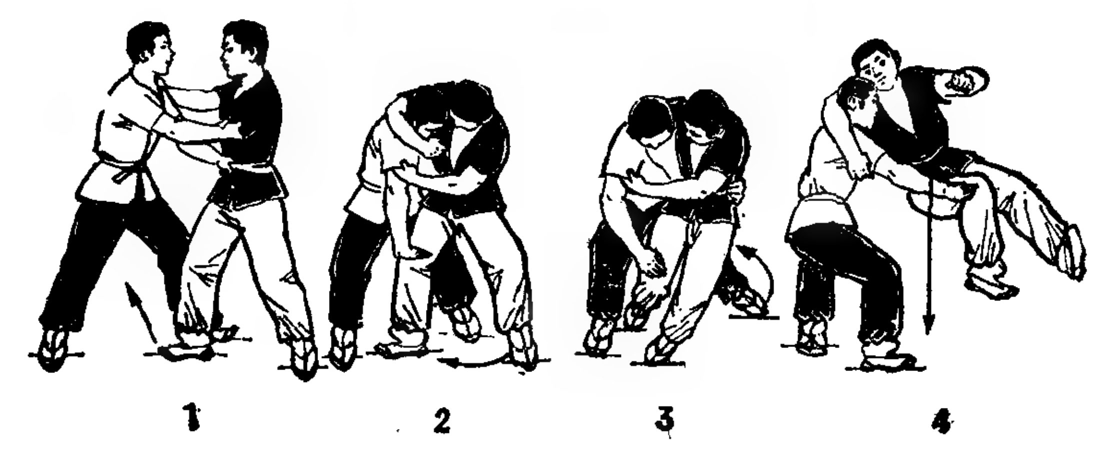


图 四六二

接臂磨(图四六三)：

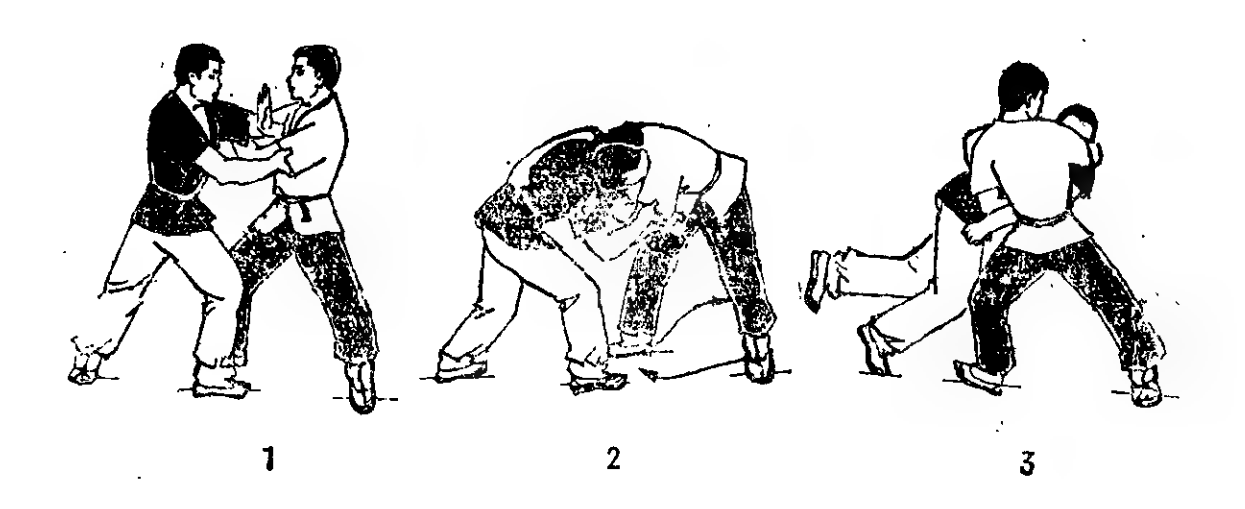
甲右、乙右，顺架。

揪拿部位：甲双手接拿乙臂；乙揪甲袖。

简略要领：接、压、抠、磨、圆、撤。

接臂磨是主动进攻的招术。甲双手接过乙臂，交由上手紧紧拿住，并矮身用力下压，同时腾下手来揪乙的偏后带，头顶在乙的胸前。在甲稍一用力时，乙便形成抽臂不得，不由得转身沉腿。在这种情况下，乙只有犟劲抽臂，这样乙的腿脚就会越觉沉重，从而给甲一种借力。在此同时，甲用圆旋力猛压，并撤圆步(弧形步)拧转，使乙随旋转被拧翻倒。

化解与反攻：在甲才要旋步磨时，乙立即紧勒底手，跪打甲的前腿，形成小得合(参看小得合图解)。



1 2 3

图 四六三

摔鞭(图四六四):

甲左、乙右，顶架。

揪拿部位：甲揪乙腕，乙扶甲臂。

简略要领：揪、圆、上、跟、提。

摔鞭是一巧破千钧的绊子。它整个是用一种圆弧劲。当甲把乙身体揪平(一腿站立，身体前俯成丁形)时，乙的头和上体必然形成偏重现象。倘若甲提甩起乙的一臂，乙必翻身仰倒。摔鞭就是这个道理。甲揪乙臂在沿圆形抡动时，先有一股垂力，迫使乙的一腿抬起。然后甲顺提拉力再增加圆抡力，同时上步和跟步（即横上步后另脚随之挨到一起），只要上下肢各劲用得恰当，乙必被抡抖翻身仰倒。

化解与反攻：在甲才一垂摔时，乙立即滑步、斜挤，使挤撮(参看掺撮图解)。

刮桩(图四六五):

甲左、乙左，顺架。

揪拿部位：甲揪乙大领和小袖；乙揪甲带并扶臂。

简略要领：揪、捅、刮、欺。

刮桩一般适合于被动反攻时使用。在双方相互进攻，或因对方进招正抬起一腿时，适合使用刮桩。如遇对方落步、捨腰，或填腰使勾、别、入时，也可刮对方底桩。但都得配合手的捅按或

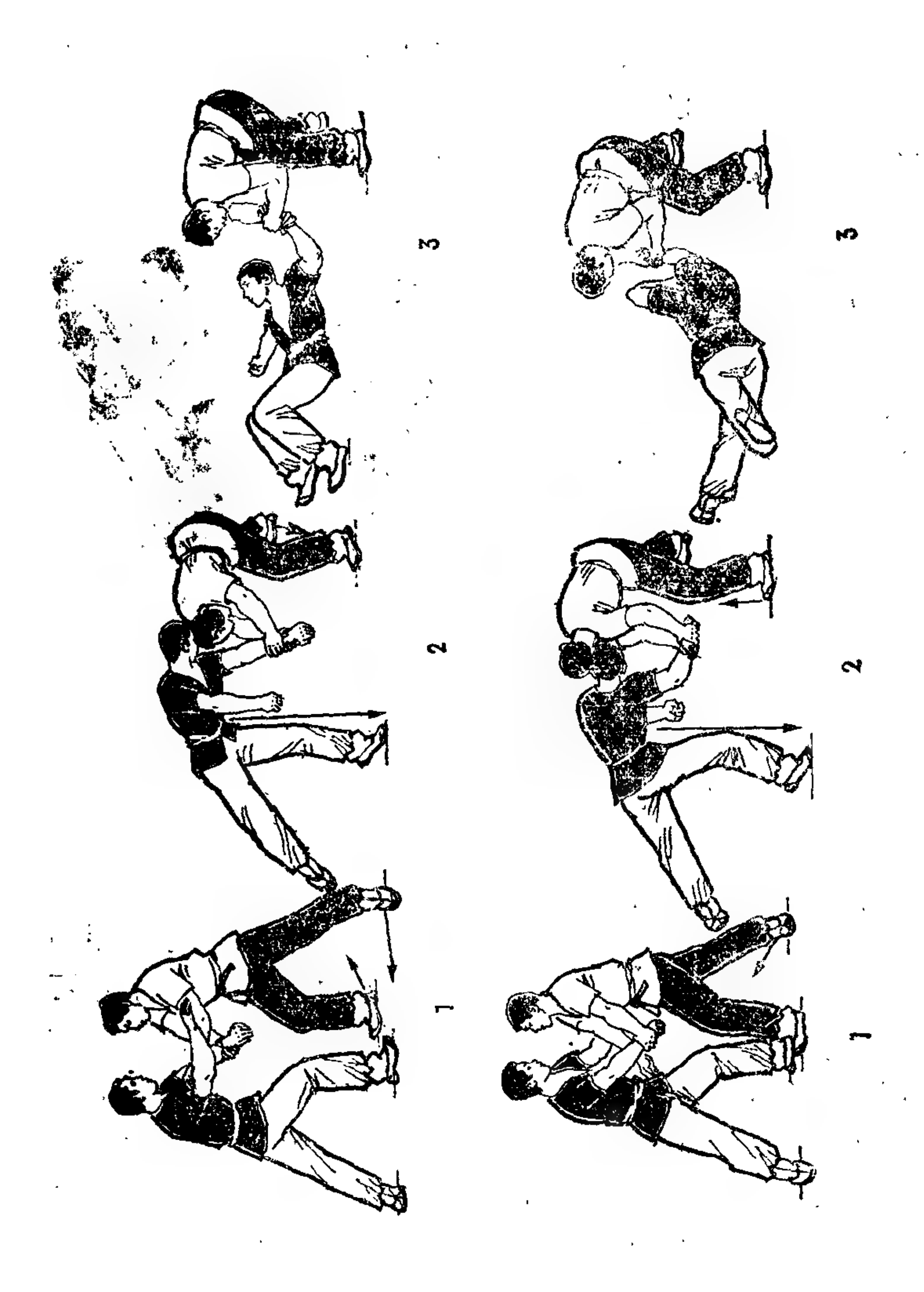


图 四六四

欺身、长腰(或跟腰)。总之，刮桩是随机应变的快速动作。但刮与搂稍有不同：搂虽然也搂小腿，但脚可离地，要搂对方脚后跟以上、腿折窝以下的部位；而刮劲一般是擦着地面使用脆劲一刮，多出于冷不防即已见跤。

化解与反攻：在甲才一刮时，乙立即抽出被刮之腿，立即趁甲独腿站立时背步使别(参看大拿别图解)。

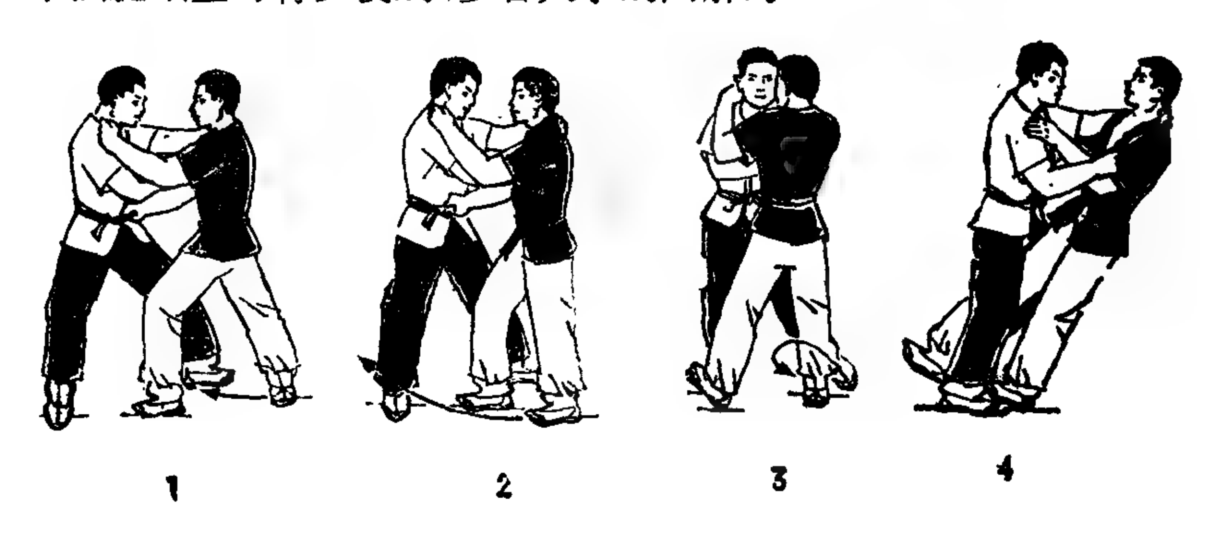


图 四六五

拿臂搂(图四六六)：

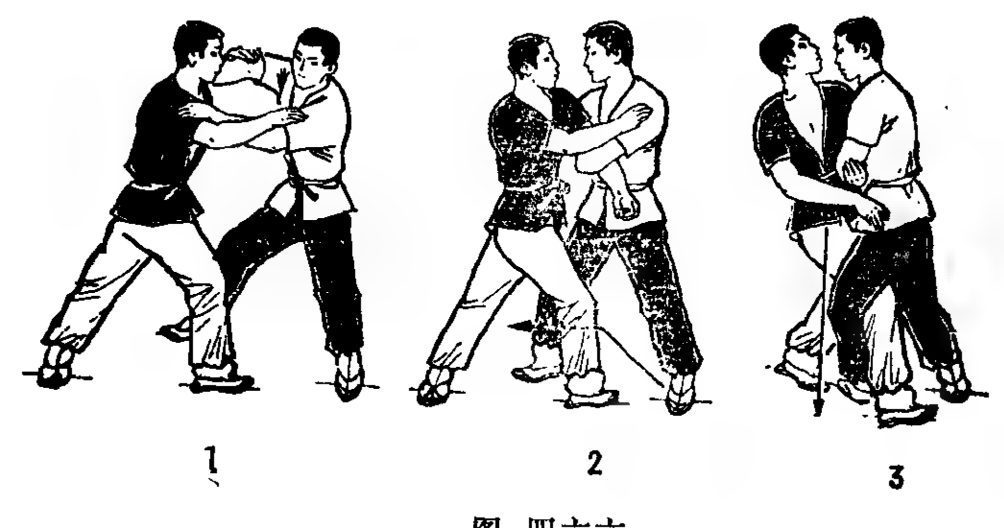
甲右、乙右，顺架。

揪拿部位：甲双手接拿乙臂，并抠后带；乙扶甲臂。

简略要领：接、搁、搂、欺。

搂是面对面合身紧贴四条腿集中到一起的绊子。一般在甲搁臂时，容易引起乙的错觉，以为 臂必要使小得合或里刀勾。甲可利用这种错觉使拿臂搂。图中甲把乙臂搁到手，待乙后仰一夺臂时，甲立即欺身追乙，紧勒上手抠乙腰，并用底手用力搁乙臂，这样底手会更助乙后仰。与此同时，甲上步搂刮乙前腿，使乙的仰身、夺臂、抽腿的三股劲与甲的欺追劲合到一起，迫使乙向后仰倒。倘乙把腿抽出，甲可用此搂腿作站桩，前腿可继续搂乙腿，形成左右开弓。

化解与反攻：在甲才一搂腿时，乙速上底步，并紧甲臂，杓划甲的搂腿(参看涮葫芦图解)。



1　2　3

图　四六六

判(图四六七)：即盘腿搂。

甲左、乙右，顶架。

揪拿部位：甲揪乙小袖和大领；乙揪甲大领和小袖。

简略要领：扒、按、吸、判、欺。

判是对方走在前面已经填腰进招，或出于欠手、落腰，使自己留在身后时使用。图中乙走在前面已填腰进招，甲被乙留在身后，这时甲要以扒腰的一把为主手，扒住乙腰蹲桩下坠，同时底手用力卡住乙腿。此时乙整个身子被甲拿住，甲可空胸、吸力、揹头，更进一步把乙拿直，同时用前桩盘搂乙的膝盖以下一段小腿，最后扽头把乙判搂扑倒。

化解与反攻：在甲才一判腿时，乙立即紧甲底手，用臂力压甲颈和肩，堆步使切(参看划切图解)。



1　2　3

图　四六七

合脯搂（图四六八）：

甲右、乙左，顶架。

揪拿部位：甲揪乙袖并扶臂；乙揪甲偏带并扶臂。

简略要领：揪、勒、搂、欺、枕。

合脯搂是力气绊，和捆臂搂基本一样，只是揪拿把位不同。适于力大身长者使用。图中甲给乙使搂，两把手揪乙偏带或抠腰眼，并用力把乙勒进怀内，但头一定要与搂腿交错（即用右腿搂乙左腿），而头要枕在乙的右肩上。这样管住乙，使乙不便于反攻（搁腿），形成两人胸脯合在一起，同时上体前欺，右手用力搂乙，使乙仰倒。倘乙摘腿逃脱，甲使搂的腿可落地作为底桩，原底桩也可换步使搂，形成左右开弓，直到把乙搂倒。

化解与反攻：在甲才一使搂时，乙速紧底手，背步褰上手，夹甲脖，扔腿使立勾；或摘过头来，缠腿使窝勾（参看立勾和窝勾图解）。

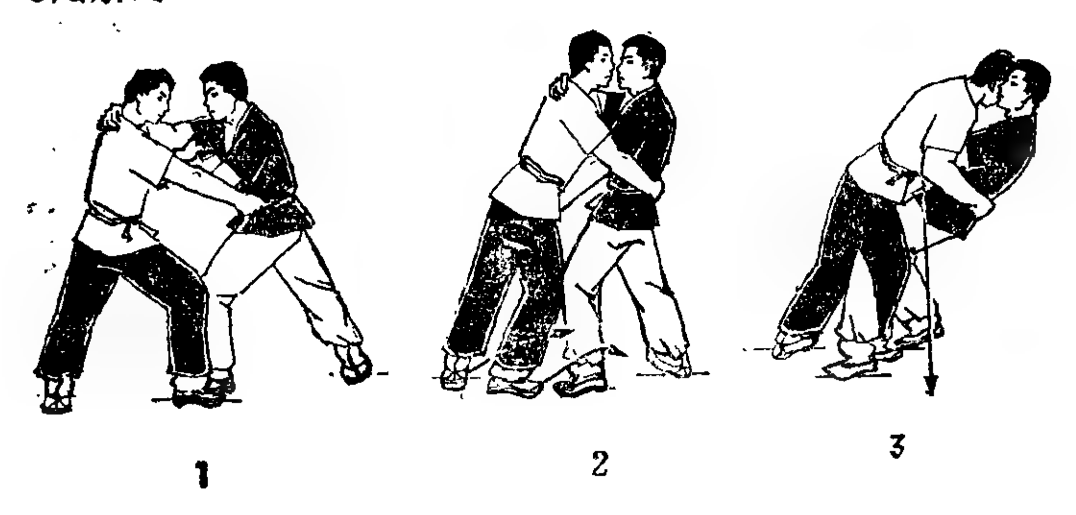


图 四六八

涮葫芦（图四六九）：也叫里咬子。

甲右、乙左，顶架。

揪拿部位：甲揪乙大领和中心带；乙揪甲小袖和扶臂。

简略要领：搡、要、圆、捅、杓（与大得合打法基本一样，但要往外偏后侧杓）、欺。

图中甲揪乙使涮，以揪心带为主手，配合揪大领的手猛捅

乙，紧跟着把乙勒进怀里，借乙向后挺身的刹那，揪大领的手横向用力，揪心带的手要往怀里紧勒，把乙上体撕斜，同时前腿横杓乙的前腿，向前欺身，揪大领手随腿配合用力把乙杓翻。要注意涮葫芦是往偏方向杓腿，它与大得合不同的是正面掖打往直后杓腿。

化解与反攻：在甲才一涮时，乙立即盘腿横削甲抬起使涮的腿(参看盘腿削图解)。



图 四六九

反攻踢挤桩(图四七〇)：

甲右、乙右，顺架。

揪拿部位：甲揪乙大领和操带；乙揪甲大领和小袖。

简略要领：揪、滑、挤、欺。

挨、帮、挤、靠是跤术里面不可缺少的辅助进攻动作。它们虽不能单独把人摔倒，但使用在各个具体绊上确能发挥相当大的力量。反攻踢挤桩这个绊是把几路专用的合力形成一股横向推力把乙摧堆而倒。这里介绍反攻踢挤桩。乙大拿着甲用按挣力使踢，而甲却借乙正抬腿踢（仅一独腿着地)的时机，立刻集中捅、挤、堆、欺各路力量，连同上步形成一股摧力，施加在乙的身上，使乙被挤倾倒。

化解与反攻：在甲才一挤时，乙立即盖步变腰使别，或使切(参看别、切图解)。

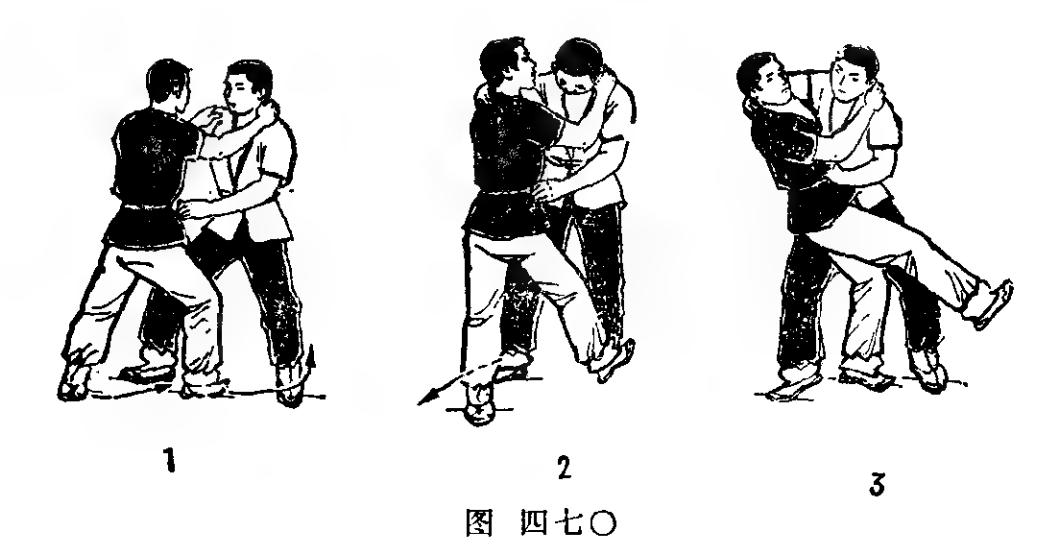


图 四七〇

反攻别挤桩(图四七一)：

甲右、乙左，顶架。

揪拿部位：甲揪乙小袖和大领；乙揪甲小袖并扶臂。

简略要领：揪、滑、挤、欺、抗。

在反攻踢挤桩里面已经把挤桩的用法作了介绍。现在介绍反攻别的挤桩。由于对方使踢与使别用力方向不同，挤桩的方法也不同。挤桩反攻踢的力量偏于往上堆、挤、捅，而反攻别则以扒腰、欺枕和拿袖的捅力为主。它主要是趁乙抬腿别（正用一腿支持）时进招。在欺身到极限时，形成两腿前弓后绷，把乙欺挤得不容稍微挪脚就已仰倒。

化解与反攻：在甲才一上步欺时，乙立即猛抖甲臂，力掀甲背(参看掀图解)。

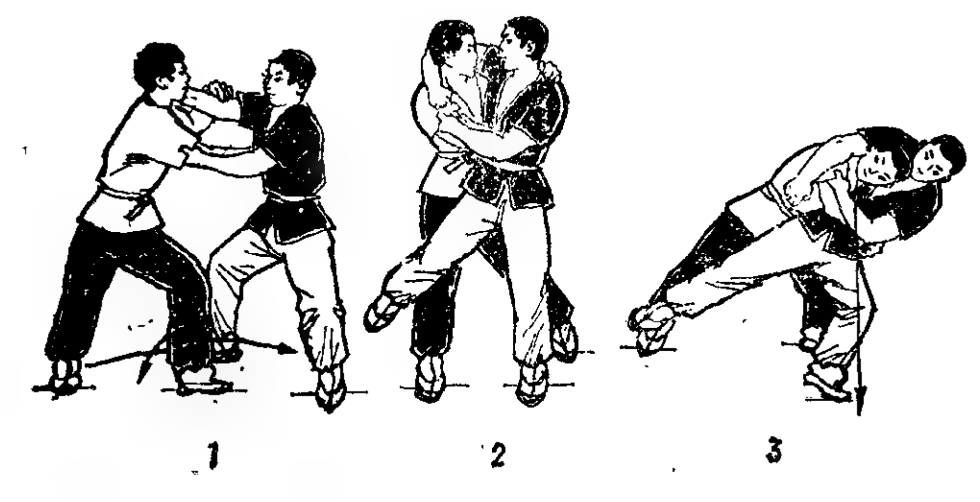


图 四七一

第十节　管、掐、扰、折、倒、撤、掏类

搀管（图四七二）：

甲左、乙右，顶架。

揪拿部位：甲揪乙袖和攥腕；乙揪甲袖。

简略要领：揪、滑、搀、管、抗。

搀管是全身一齐拿的绊子。甲揪住乙袖用力猛往下摞、撑，乙才一夺袖，甲便乘机把左臂扠入乙的腋下，同时滑步到乙的右腿后并垫上凳腿。此时，乙想往后挪腿已来不及，又兼甲在滑步时已跟乙的夺臂后仰取得冲抗力量，再加上甲臂的搀、撅力所迫，乙的右腿和臀部已被挤抗得转动不了，以致被搀管仰倒。至于搀管的活用方法及使用前的假招可参看滑管和手豁变搀管等图解和说明。

化解与反攻：在甲才一搀管时，乙大力紧勒底手，上左步抠甲腰，并向右扭身和力杓右腿，形成小得合（参看小得合图解）。

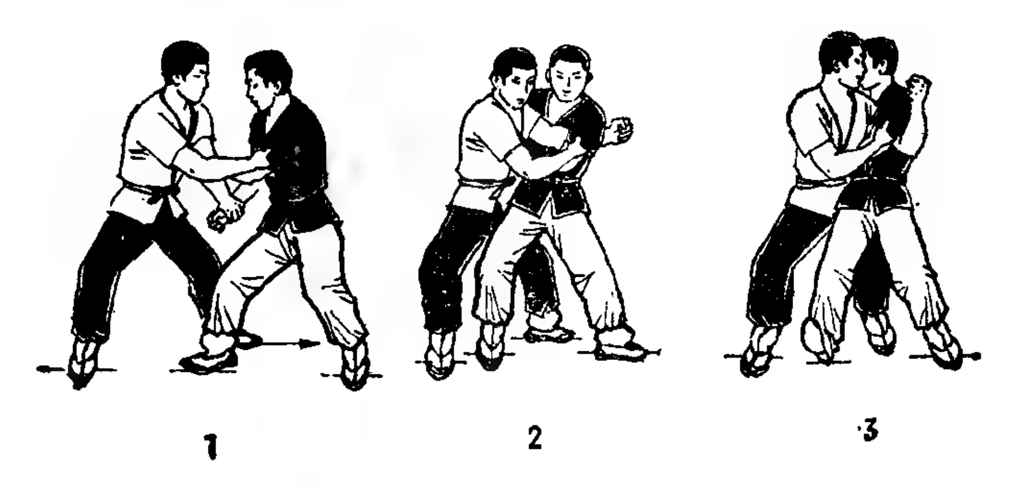


图 四七二

滑管（图四七三）：

甲右、乙左，顶架。

揪拿部位：甲揪乙小袖和扶臂；乙揪甲大领和小袖。

简略要领：揪、顶、跪、滑、搀、管。

滑管是化解和反攻撮窝的办法之一。图中乙揪大领和小袖对甲使枕撮。在乙把甲脚撮住时，甲借膝盖力顶乙膝盖的戗力(互相顶住)，跪腿把被撮的腿抽出，同时滑到乙前腿的后边(形成滑步或格登步)。这样甲把手往乙腋下一搀，配合头和肩的枕抗，形成搀管。乙由于使撮把横向力量集中在半面身和腿上，经甲借机一滑管，把乙的横劲完全化解，不由得被甲往后管倒。

化解与反攻：在甲才一滑管时，乙立即找头(即摘晃出头反管抗住甲头)、横脯盘打甲，形成小得合(参看小得合图解)。



1 2 3 4

图 四七三

手别变搀管(图四七四)：

甲左、乙左，顺架。

揪拿部位：甲揪乙袖；乙揪甲袖和扶臂。

简略要领：揪、别、搀、挤、枕。

手别变搀管是以相同的揪拿把位，由一种招术改为另一招术的办法。图中甲先使手别，一手揪住乙袖，另一臂在乙的腋下。变搀时，放在乙腋的手臂往上一挪就紧紧把乙搀住。甲左腿正在乙前腿后边，只一欺身枕抗就使出标准的搀管。图中甲在乙背后垫好了底腿，又经甲拿臂一搀，连同枕抗力量，乙便不由得前腿翘起，向后仰倒。

化解与反攻：在甲才一搀管时，乙立即背步擦腰、撞胯、挤甲腰，形成拿臂胯崩(参看胯崩图解)。

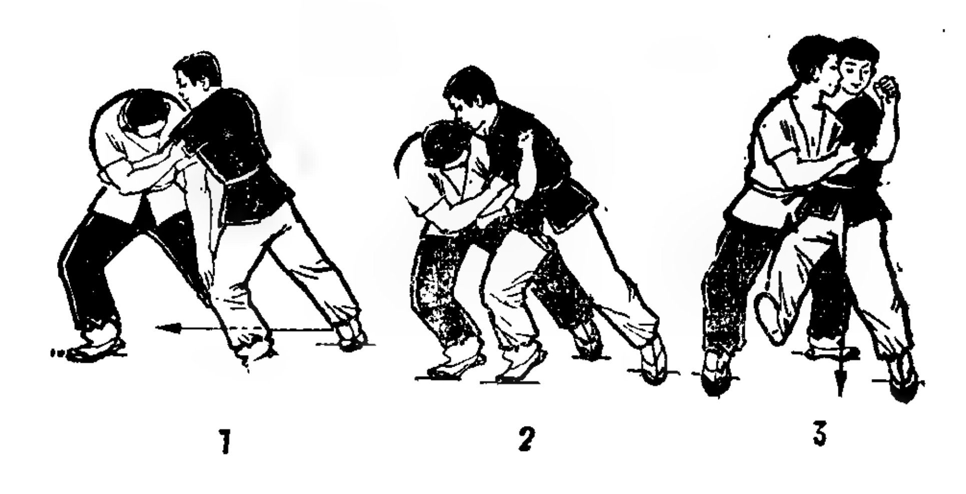


图 四七四

按腿掐撮(图四七五)：此绊因以掐按为主，故未列入撮类。

甲左、乙右，顶架。

揪拿部位：甲扶乙臂和揪小袖；乙扶甲肩和揪小袖。

简略要领：揪、撮、按、捅、拧。

按腿掐撮是快速见跤的绊子。这种撮法多用于顶架。甲先上步，双方前脚相碰，在乙才往后撤拿脚时，甲一转脚尖挡勾住乙脚后跟，同时底手猛用力按乙膝盖，上手配合用力推搡，并拧腰。乙由于往后挪脚已使臀部后坐，这就给甲以借力。乙的挪脚是要用来支撑身体站立的，不料半道被甲抹按、勾撮，加上甲的上面推搡之力，以致使乙被迫跌坐后倒。

化解与反攻：在甲才一勾撮时，乙立即盘腿，同时推甲肩使拍腿(参看拍腿图解)。

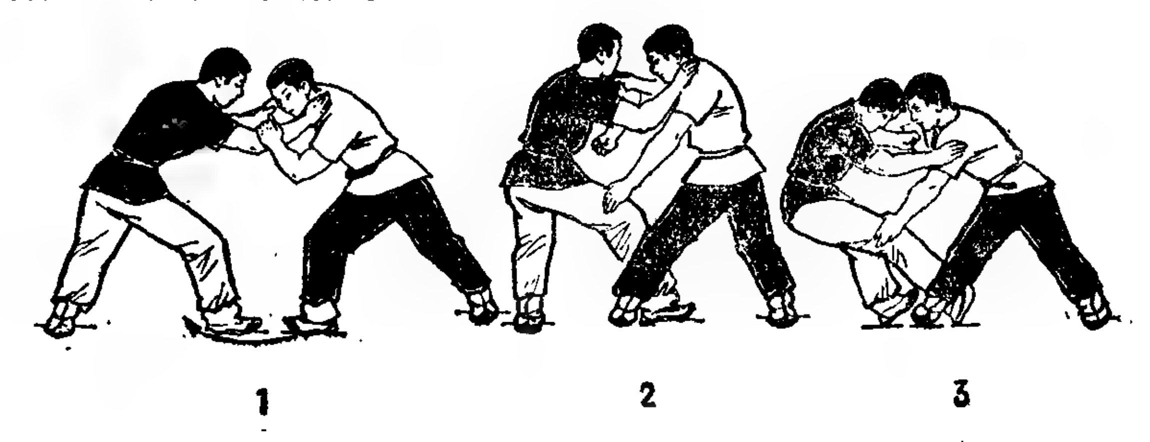


图 四七五

双拢腿(图四七六)：即搂撞。

甲右、乙左，顺架。

揪拿部位：甲虚浮和乙搭架；乙扶甲臂。

简略要领：轰、上、欺、抗、拢。

在甲临近乙时，甲先以双手往上一轰晃的虚招，引起乙的错觉。在乙预防时，甲顺势上步钻头乙腋下，并用肩力抗乙胸和腹部，同时两手臂拢住乙双腿，把乙一撞仰倒(但不得撞碰对方腹部)。

化解与反攻：在甲才一钻头时，乙立即圈项（反夹廓）并撤步豁腿，形成里手豁(参看里手豁图解)。

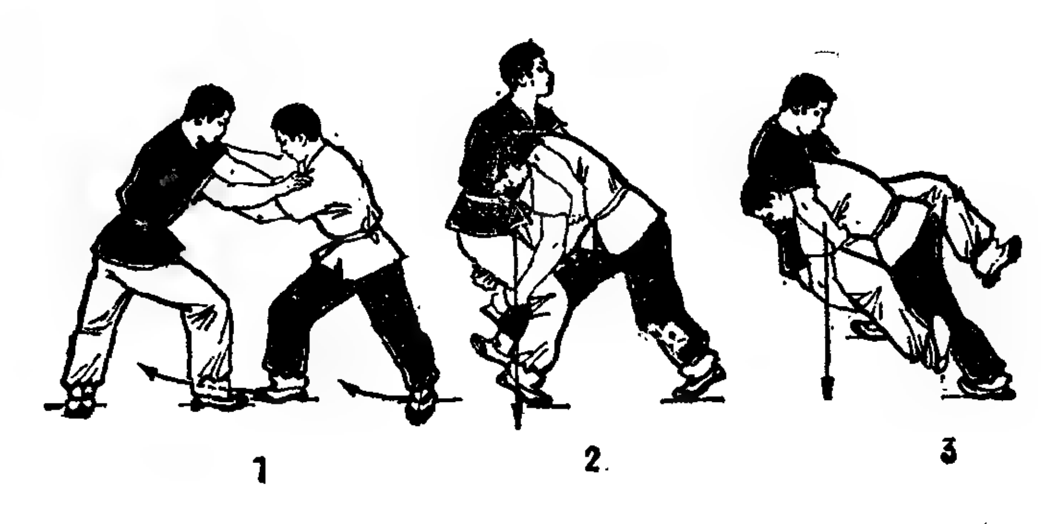


图 四七六

折合(图四七七)：

甲右、乙右，顺架。

揪拿部位：乙双手接拿甲臂；甲扶乙臂。

简略要领：合、折、找、欺。

折合是化解和反攻小得合比较有效的跤绊。甲使折合化解和反攻乙时，随乙的转身与之合轮(顺方向转)，两脚稍拧钻脚和乙的打腿合拢，再一折合上体便把乙折倒。

化解与反攻：在甲才随轮合转时，乙立即向前欺身，依然形成小得合(参看小得合图解)。

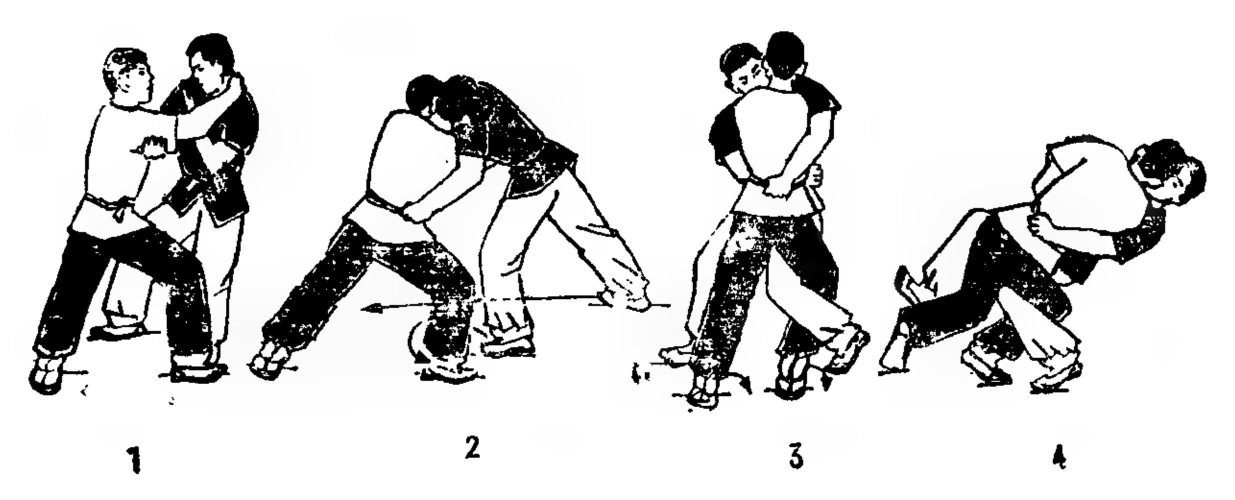


图 四七七

倒揣（图四七八）：

甲右、乙右，顺架。

揪拿部位：甲揪乙大领和小袖；乙揪甲小袖并扶臂。

简略要领：揪、勒、蹬、揣。

倒揣是化解和反攻切子的招术。使用倒揣时，要分秒必争，必须在乙切劲才发时，迎头紧勒底手，用力往后踹腿，并向前欺身，上手要有盖铡劲。总之一定要抢在前面，也就是要用迅猛的反击力量来与乙的切铡力相对抗。由于抢先紧勒了底手，中途把乙的欺力化解了，加上前腿的大力后踹，终以倒揣动作使乙仰倒。

化解与反攻：在甲才一倒揣时，乙立即歪身斜裹，形成切别（参看切别图解）。

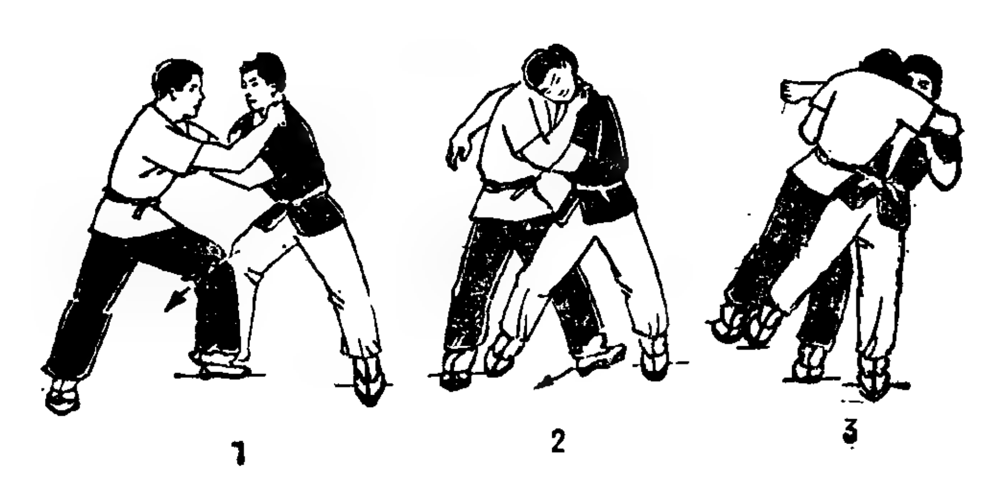


图 四七八

盖步倒(图四七九)：即盖步倒口袋。

甲右、乙右，顺架。

揪拿部位：甲揪乙大领和偏带；乙揪甲大领和小袖。

简略要领：揪、盖、填、拱、崩、拉。

盖步比背步更能争取时间，姿势也比较优美。盖步倒是和装卸工人倒口袋的姿势相仿。甲两把手的着力点是乙的大领与偏带。这两把手距离较远，便于施展双臂的拧翻力。甲盖过步来时，双把要用力捅、填。待进腰后，上把要往下摞拉，底把要用力提翻，同时躬身、拱臀、崩腿、拉擦。乙由于甲的捅力必往前欺身，从而给甲以一定的借力。甲趁机把乙背起，再使乙滚身翻倒。

倒口袋是枪把招法。运用时，揪大领的手是底手，揪偏带的手是上手。底手反在上，上手却在下，故术语叫枪把。

化解与反攻：在甲才一盖步倒时，乙立即欺身攒甲臂(揪偏带的臂)，形成卡腰鳖(参见卡腰图解)。

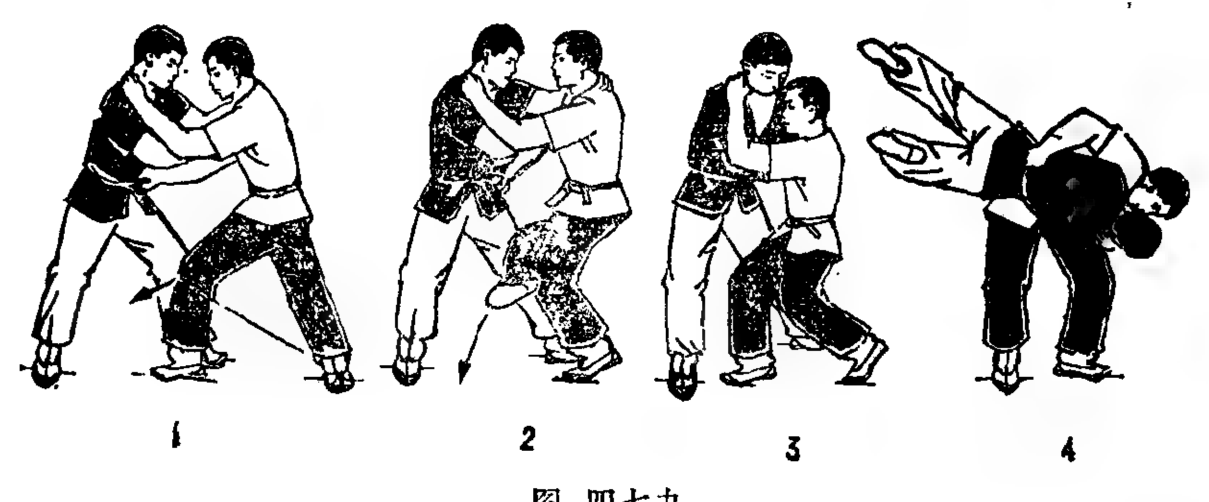


图 四七九

撒(图四八〇)：

甲左、乙左，顺架。

揪拿部位：甲双手摸抚乙双肩；乙扶甲臂。

简略要领：摸、按、撒。

撒是冷脆绊，适于力大身长者使用。一般是在双方才一对摔

还没有正式揪拿把位时进行的。但须在对方出架后成蹲裆姿势，或两脚走出齐步时(两脚尖齐平)使用。甲使撴时，两掌先用力（手心朝乙肩头）往起拔捧乙，这样乙必往下坐身。甲借机猛用爆发的捺、按、撴（合力）力，双掌一齐往下按，把乙撴坐在地。另外，也可先用双手揪对方大领猛往前下方撑。在引出对方向后的排力时，立即改撑为用手掌撴按，这样也可见跤。总之，必须有一定的力量始能把对方撴倒。

化解与反攻：在甲才用力撴时，乙立即斜肩化甲撴力，顺使蹚耙(参看蹚耙图解)。

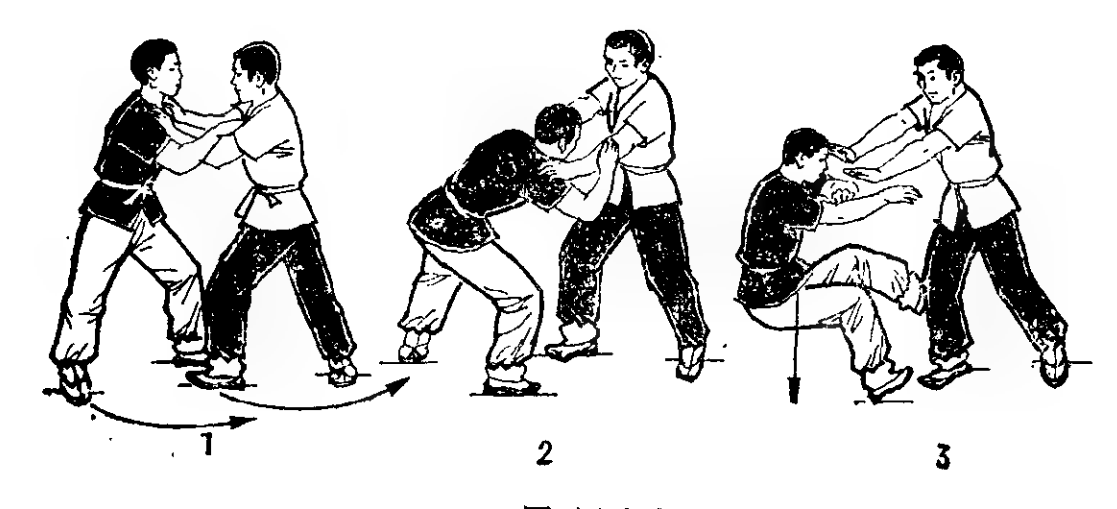


图 四八〇

掏腿(图四八一)：即抠腿，俗称里掏外抠。

甲右、乙右，顺架。

揪拿部位：甲揪乙偏门并扶臂；乙扶甲臂。

简略要领：揪、捅、推、上、掏、欺。

掏腿是全靠手臂进攻速战速决的绊子。图中甲是借乙正欲揪甲领的机会，用手把乙臂横向推开，同时揪偏门的手拉捅，前腿上步。当乙经甲一拉往后仰身之时，甲的捅力便很自然和乙的仰力合而为一，无形中增大了乙的后仰劲。这时，甲推乙臂的手下移，配合偏门的捅力抠掏乙前腿折窝处，同时再一欺身，把乙掏倒。

化解与反攻：在甲才推臂掏时，乙立即扭身捌甲揪门之手，同时长腰、撩腿，形成撩勾(参看撩勾图解)。



图 四八一

接臂掏(图四八二)：

甲右、乙右，顺架。

揪拿部位：甲双手接拿乙臂；乙扶甲臂。

简略要领：接、按、上、推、掏、欺。

接臂掏是很好的手绊。乙才伸手欲揪甲时，甲以双手猛捆按乙的一臂，甚至把乙捆按得身往前掖，这样就引出乙的坐腰夺臂。这时，甲的两手立即把乙臂撒开，借乙夺臂、后仰、坐腰机会，一手奔到乙肩下用力推搡，一手去掏抠乙的前腿折窝，同时上步跟腰欺身。乙由于竭力往后夺臂，给甲以借劲使掏的机会，以致使乙被掏仰倒。另外撑腕推肩也可使掏，动作与撑腕推肩耙一样。

化解与反攻：在甲才要掏时，乙立即回步推开甲推肩的臂，同时脚下使飞速子或落步脚(参看落步脚或飞速子图解)。

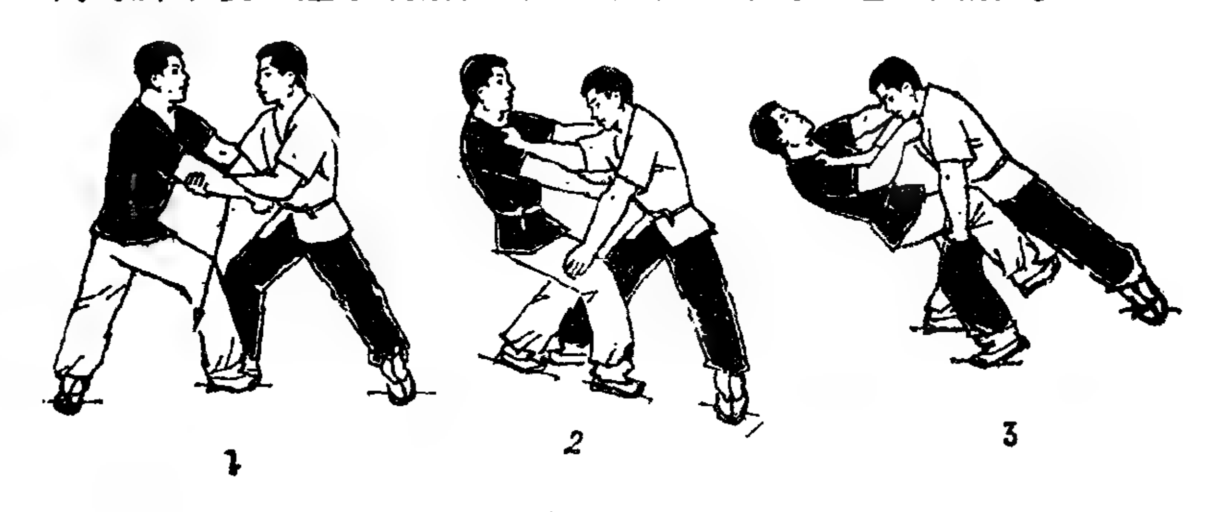


图 四八二

挤桩里掏(图四八三)：

甲左、乙右，顶架。

揪拿部位：甲揪乙腕和大领；乙扶甲臂。

简略要领：揪、挤、掏、欺。

挤桩里掏是两种方法结合而成的一种进攻招术。按挤桩本身就可以把对方摔倒，再加上里掏那就更有威力。挤桩多在猛然崩开对方揪领之手或对方正抬起一腿时使用。甲在上步时，要由侧面配合上手的拉捅动作。在乙被捅后仰时，立即借力用底手由乙裆中掏抠里侧的腿折窝。甲把乙腿掏抠起来以后，由于挤乙底桩时前腿已经滑步，故在掏起乙腿时，甲早已经抢到乙的侧面。直到把乙掏倒时，两腿一直保持前弓后绷，并仍显出有充分的余力。看来挤桩里掏，比掏腿更为有力。

化解与反攻：在甲才一挤时，乙速崩摘甲揪领之手（如甲手在里），并背步使撩勾(参看撩勾图解)。

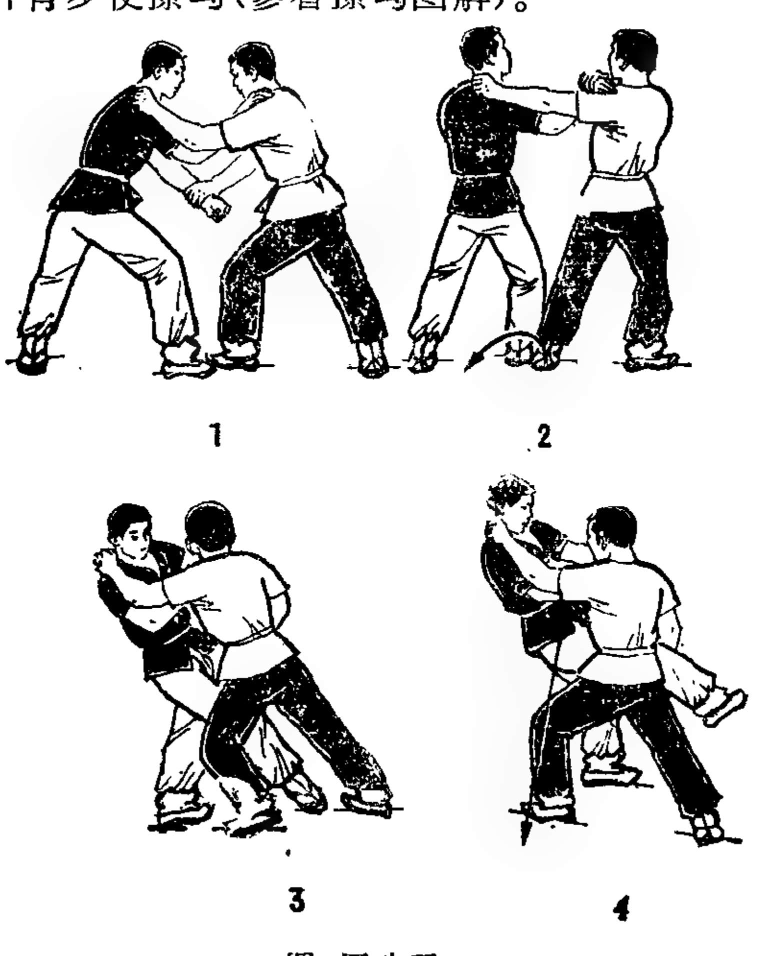


图　四八三

第十一节 骑、错、抹、拨、捞类

骑(图四八四)：

甲右、乙右，顺架。

揪拿部位：乙揪甲大领和小袖；甲揪乙小袖和扶臂。

简略要领：揪、骑、勒、搧、欺。

骑是针对勾子的化解与反攻的招术。如乙已经背步扔腿勾甲，甲如反攻，首先应用力紧底手，并向与乙相反方向扭身，同时抽出上手用力搧压乙臂，这样就无形中化解了乙的力量。另外，还要站稳底腿，并用被挑起的腿把乙腿骑住，再一欺身把乙欺、搧、趴倒。

化解与反攻：在甲才一搧骑时，乙立即滑下臂来，撤开底手使蹬耙(参看蹬耙图解)。

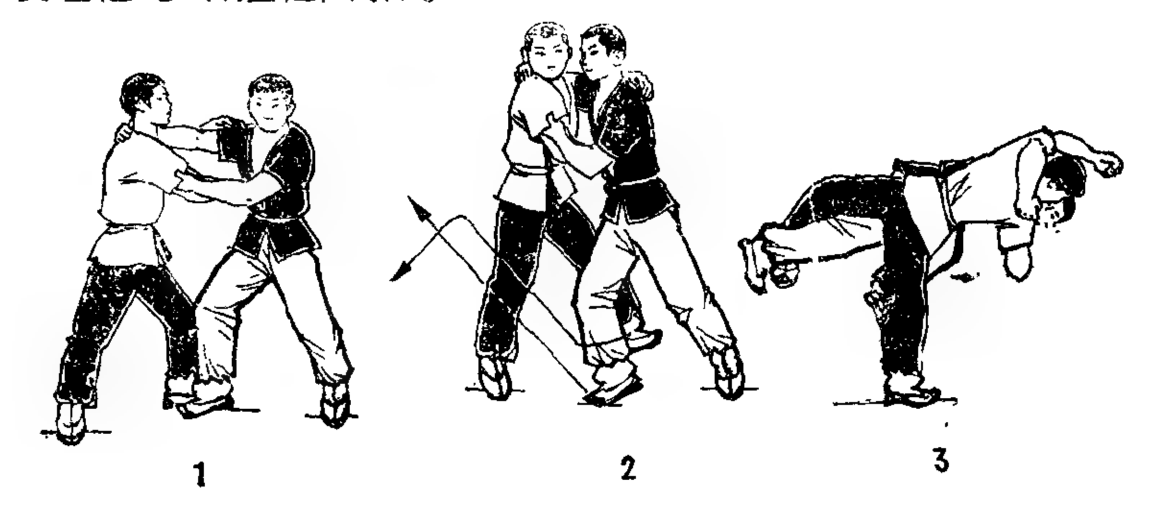


图 四八四

盘腿错(图四八五)：

甲右、乙左，顶架。

揪拿部位：乙揪甲大领和小袖；甲扶乙臂。

简略要领：揪、卡、盘、按、错。

盘腿错是被撮后的一种反攻方法。甲被乙大拿着一挤，身体

已斜歪。但在甲初被乙撮时，甲的上手就已经按住乙的大腿，使乙误认为甲必定要抽腿逃脱，因此越加紧紧撮住不放，甚至把甲腿撮得更高。这时甲可把底桩牢牢站稳后，有意识地随乙的撮腿逐渐把腿往高处盘提。待乙撮到顶点时，甲把底手挪到乙大领处用冷劲斜向拍按，同时欺身，并用按腿的手斜向拍错乙的撮腿。乙由于只有一条底腿维持站立，经甲斜向一错，以致身体歪倒。

化解与反攻：在甲才一盘腿错时，乙底手立即斜推甲的肩侧，上手用力拃甲错腿的臂，形成反错甲(参看错腿图解)。

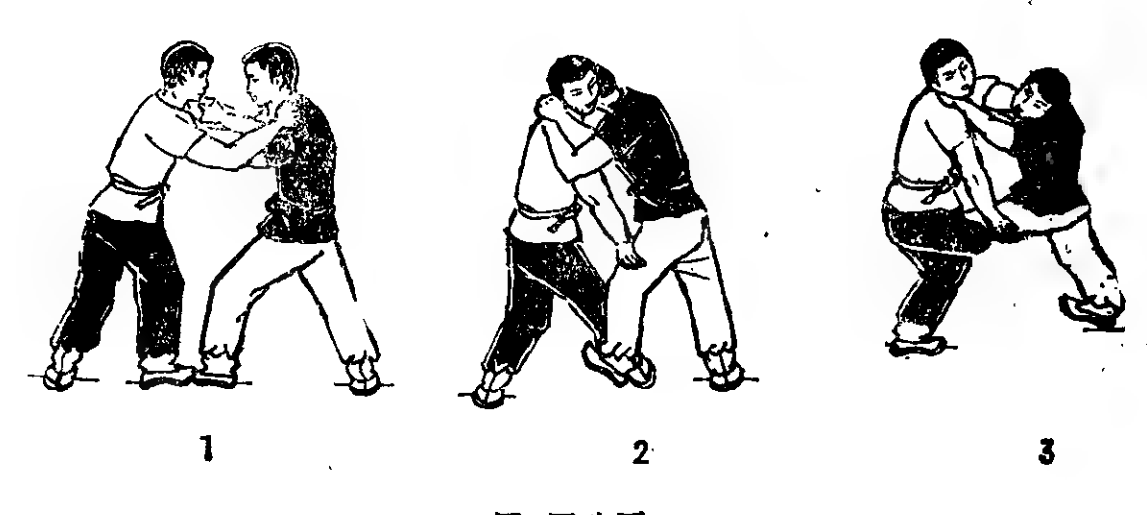


图　四八五

手别变错腿(图四八六)：

甲右、乙右，顺架。

揪拿部位：甲揪乙袖和攥腕；乙揪甲袖。

简略要领：揪、别、错、捅、欺。

进攻是千变万化的，只要揪住一把底手，就应随机应变，不断变招。错腿就是见机的变招。图中甲底手的揪袖原适于使手别，而乙经甲一别把力量都集中到自己的底腿。这时甲抽回使手别的臂，一欺身并捅底手正好使错腿。乙由于往底腿这一边犟劲，正与甲的错腿相遇，以致被甲错倒。

化解与反攻：在甲才一错腿时，乙立即用力推甲的肩侧，并欺身使拍腿(参看拍腿图解)。

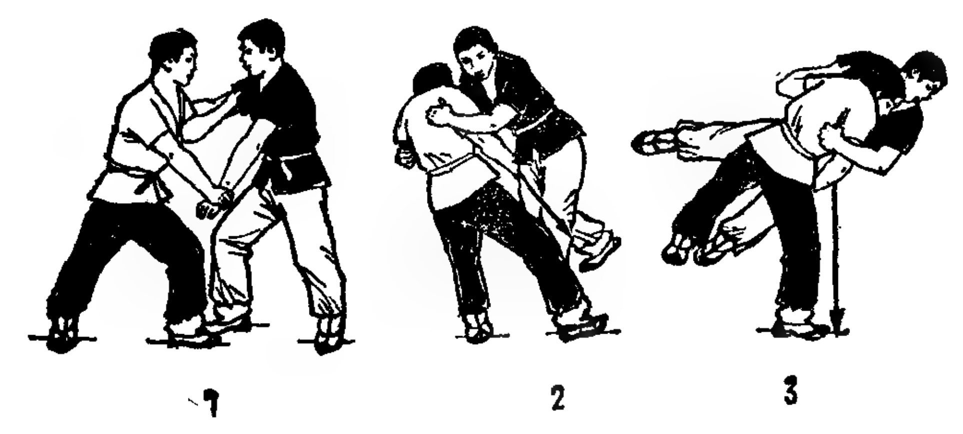


图 四八六

抹眉子(图四八七)：

甲右、乙左，顶架。

揪拿部位：甲双臂接搿乙臂；乙一手扶甲臂。

简略要领：搿、撕、踢、找。

抹眉子有时用于被动反攻，也有时用来主动进攻。这里介绍的抹眉子是主动进招。甲在接搿乙臂时，乙不会料到甲要使抹眉。由于乙有错觉，因此在甲搿臂时，乙必仰身夺臂或借机进攻。甲就在此时猛出上手，横抹乙额(眉以上俗称脑门)。抹时不要触及五官，用劲是两臂形成横撕。在乙被抹仰面欲倒时，甲趁机扫踢乙腿(不拘哪腿)，以助上肢的用力而使乙仰倒。

化解与反攻：在甲才要抹踢时，乙立即转身（滚身）拗步，使荡粑(参看荡粑图解)。

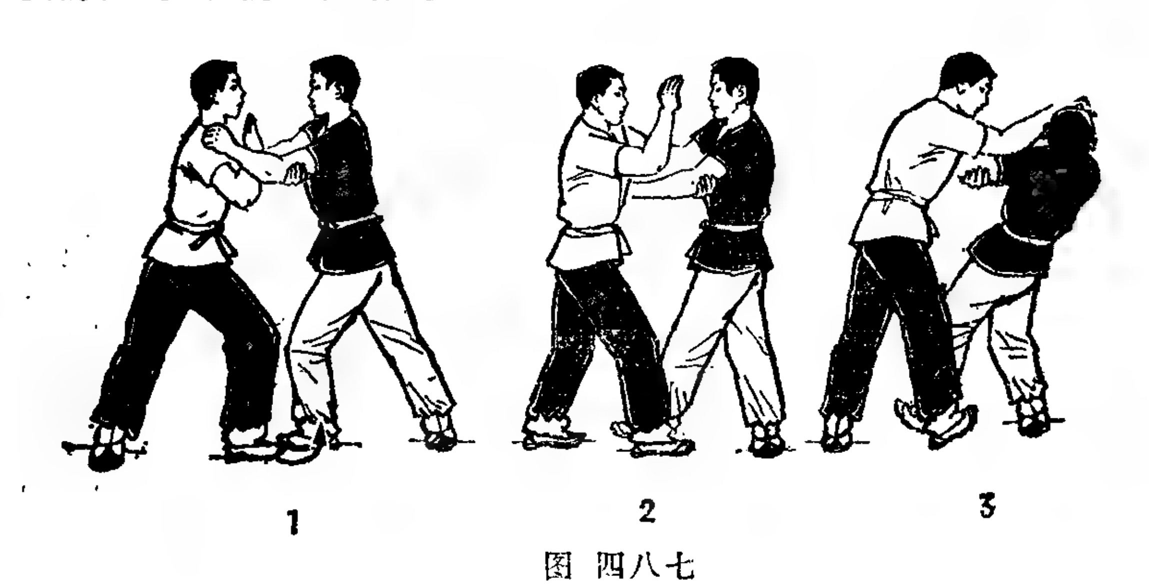


图 四八七

拨糖棍(图四八八)：

甲左、乙右，顶架。

揪拿部位：甲揪乙大领和小袖；乙揪甲小袖和扶臂。

简略要领：揪、撮、拨、拧、甩。

拨糖棍是袭击对方独腿的绊子。使用时，先把对方一腿设法弄起，乘秒刻之机袭击对方维持站立的独腿。当甲撮起乙的一腿到达顶点时，一扳脚面抖开乙被撮之腿，顺劲拧钻脚和扭身，把撮乙脚的腿挪别到乙的站桩小腿外侧，上底手用力拧按乙的上体，并用该腿斜向拶乙腿，再一甩脸，形成使拨腿扛别。乙由于站桩的独腿被拨，以致翻倒。

化解与反攻：在甲按撮时，乙前腿立即跪地，被撮之腿站稳底桩，同时紧拢底手使盖别(参看盖别图解)。



图 四八八

捞月(图四八九)：捞月即铁靴拔。

甲右、乙左，顶架。

揪拿部位：甲攥乙腕和扶臂；乙揪甲小袖(随时撥开手)。

简略要领：捞、提、拉。

捞是不揪把的散手招术。使用时，先虚晃再冷不防立即进招。它的特点是，只用一只手把对方掀翻。甲和乙才一对面，一般不须揪住对方，但必须用假动作使乙顾此失彼。也可用双手猛揪乙上把，借乙防躲的刹那，立即蹲身反把捞住乙脚后跟，再用

力捞、提、斜拉，随即站起。乙由于甲的猛揪，势必向后仰身。此时甲已把乙的前腿捞起，同时长腰。待甲斜身站起时，乙的前腿随之被捞起，以致无法维持站立平衡而仰倒。

化解与反攻：在甲才一蹲捞时，乙立即向前滑步撳乙（参看撳图解），乙也可跪腿来化解。

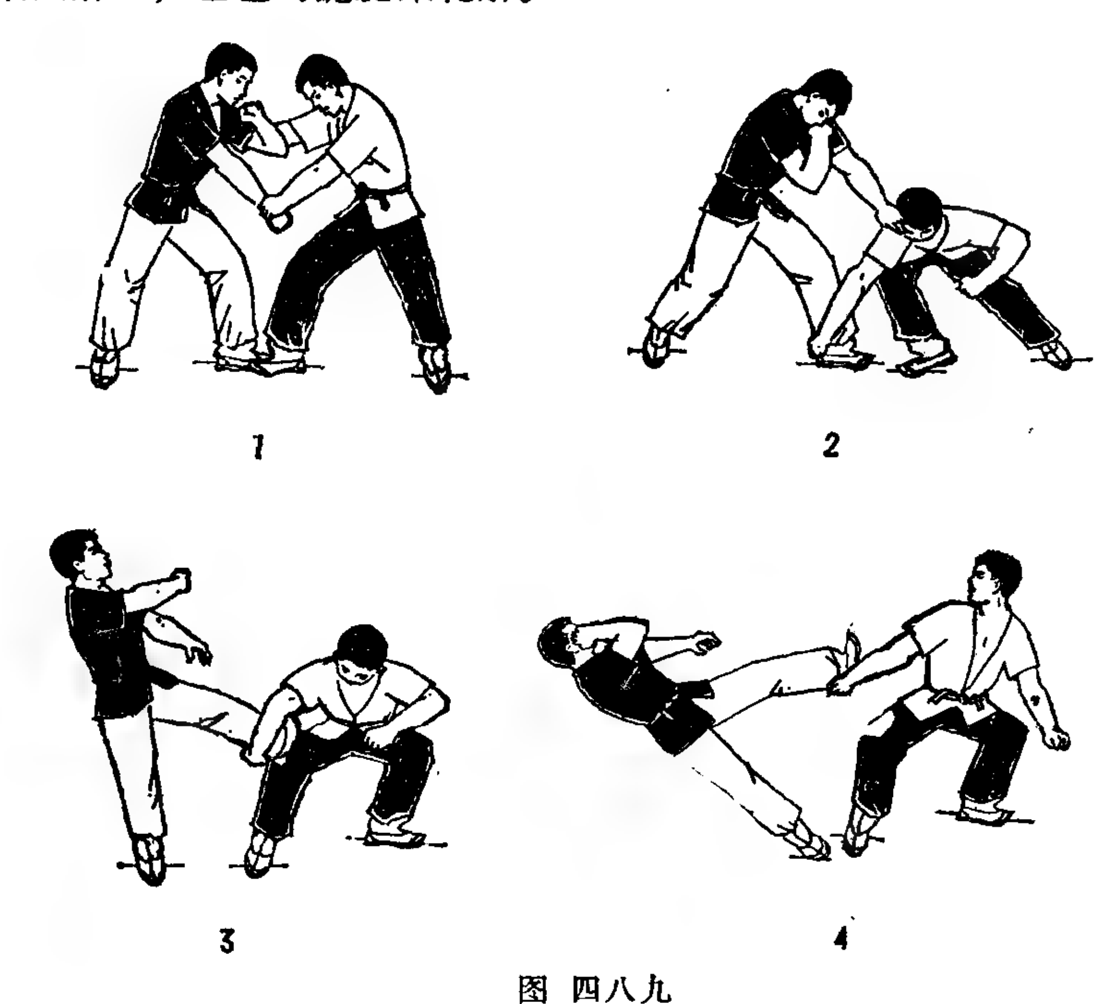


图 四八九

注：捞月也可以揪腕。甲上手照样捞乙后脚跟，但捞起来时，用捞手的小臂压轧在乙的小腿骨的正面（迎面骨）处，上臂往起提，小臂要坐劲，形成小臂把乙小腿骨压卡住，配合攥腕之手，往起拉牵，使乙仰倒。

第七章　跤术的各种基本功和练习方法

摔跤是很要功夫的重竞技，攻守的方法变化无常，因此，练习摔跤既要掌握高超的技术，又要有很好的体力和勇敢顽强、机智果断的意志品质。这样才能在临阵互摔时，得心应手，取得胜利。摔跤运动所需要的体力是多方面的，其中包括力量、灵敏、耐力、速度等身体素质。若要摔一手好跤，那就必须进行全面的身体锻炼。跤术基本功可以使跤术规范化，练哪一种技术就增长那一部位身体素质。倘要求严格，基本功练得全面，久而久之就可熟练掌握各种跤劲。现把传统的各种基本功由浅入深地介绍如下：

第一节　徒手基本功

一、预备动作：

（一）抻筋（图四九〇）：这是初步的练习。练习时，两腿直立，十指互叉，两臂由前平举再上举，然后上体前屈，两手触地。接着双手抱腿，脸贴小腿，适当耗时。

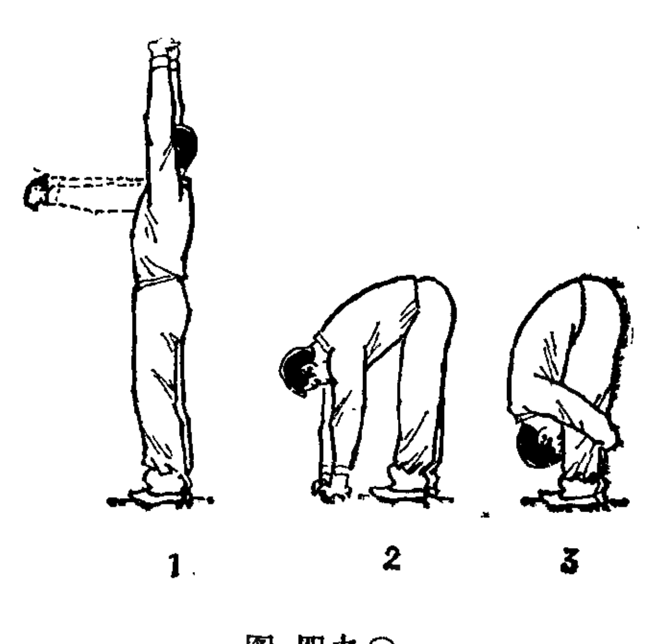
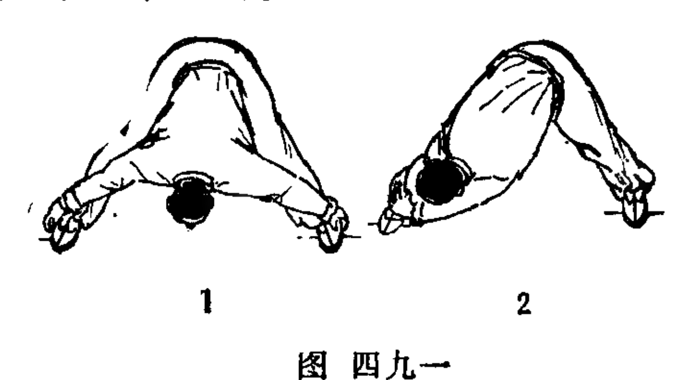


图　四九〇

（二）合卧裆（图四九一）：合卧裆也是抻筋的一种，但难度较大。正面的动作是：上体前屈，两手扳着后脚跟，以鼻尖挨地为度(图四九一之1)。另一种做法是：一臂插入一腿的内侧，头贴近一脚的脚面，两手合拢为度。左右侧互换练习。以上两项ㄓ要是长腰筋、腿筋和翅筋。



1 2

图 四九一

二、腿功：

（一）正压腿(图四九二)：正面把腿举起放在适度的高台或木架上，脚尖回勾(脚后跟放在高台或木架上，适当垫以软物)，两腿伸直，用肘压举起腿的膝盖，两腿互换练习(要记数耗时)。

（二）侧压腿(图四九三)：与正压腿相同，只是举起的腿的同侧手臂用力在肋侧下伸，并触到膝盖上。另一手握住举起的脚尖。两腿交换做，要记数举起的时间。有了上面的正、侧压腿功夫再练下面的横竖叉。

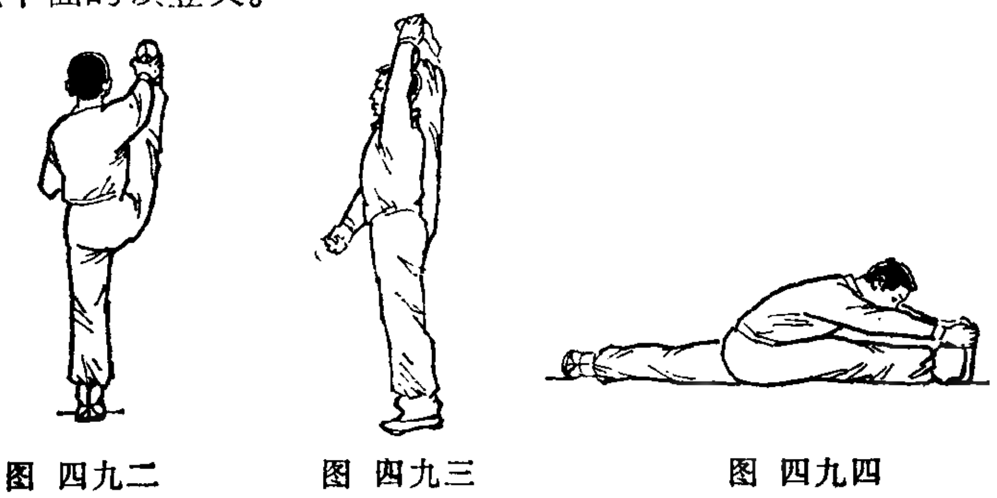


图 四九二　图 四九三　图 四九四

（三）十字叉(图四九四)：也叫竖叉。两臂分别在体侧下垂，两手按地；两腿叉开，绷直成一线，前脚尖勾起，后脚面贴

地。上体也可前倾，并用两手扳脚尖。记数所耗的时间。

（四）一字叉（图四九五）：也叫大叉、横叉。两臂贴胁下伸，两手按地，两腿左右叉开，横成一直线，两脚内侧贴地，上体直立，挺胸。

（五）五路腿（图四九六）：迎面腿。把腿迎着脸面踢起来。踢腿时，脚尖要勾，身体直立。踢左腿时，右臂可微屈上举。还有寸腿，踢法与迎面腿相同，只是踢腿时要把胯往回扽收。踢起的脚的脚尖在下颚处。比迎面腿略低。

（六）十字腿（图四九七）：右腿向左耳成斜方向踢起。两腿交互踢起、落下，前后就形成划十字。

（七）侧踢腿（图四九八）：也叫顺腿。左臂放在腿侧，左腿踢起。踢左腿时右脚先向左上一步。踢起的脚尖勾紧，身体直立。踢左脚时，右臂微屈上举。



图 四九五　　图 四九六　　图 四九七　　图 四九八

（八）抽腿（图四九九）：它是在对方把自己腿给撮挤住时，从容把腿抽出的腿法。抽出腿后可立即还招（参看抽腿手别图解）。练时要先向下卧步（卧下右腿），然后转身抽腿。抽出的腿要由膝盖以上掠过。在直身站起的同时仍要卧下左腿，接连做下去。

（九）盘腿（图五〇〇）：它是轻而易举的快速逃腿动作。如对方使各种撮和侧面踢均可及时躲开。另外它还可以发挥削、刮、搂、判等各种力量，也便于使用盖步的动作。练法是：两腿开立，

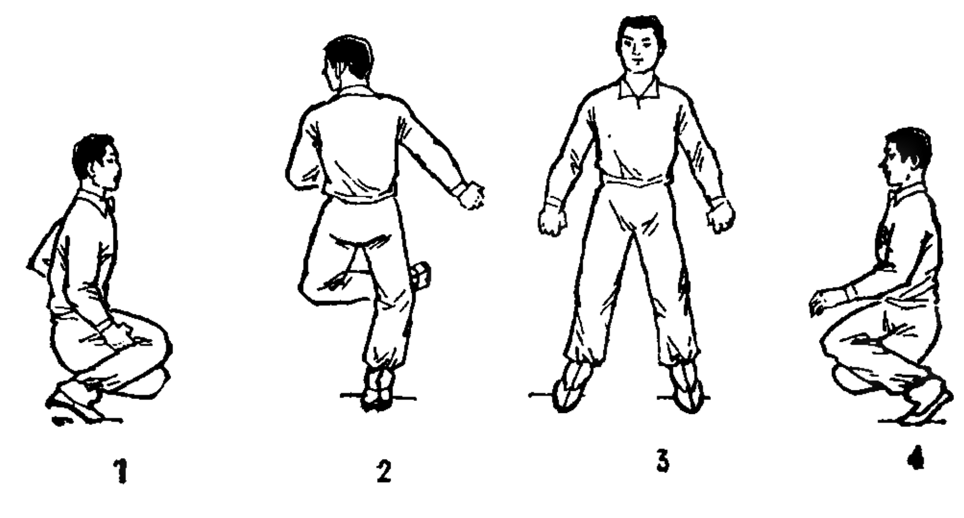


图 四九九

上体不动，两腿交互做起落盘腿动作。盘起的腿约过膝盖，盘起的脚心朝侧面。

（一〇）跪腿（图五〇一）：跪腿既是化逃对方的各种踢、撮和掰的动作外，同时也是借机进招的前奏（如补踢、滑管等）。练时，两腿开立，两脚距离与肩同宽。可由站立姿势跪下，也可先下蹲再跪下。跪下后，脚后跟须触碰到臀部。两腿交替练习跪，动作要迅速。由于它也是大小得合的基本功，故练时还须用劲。

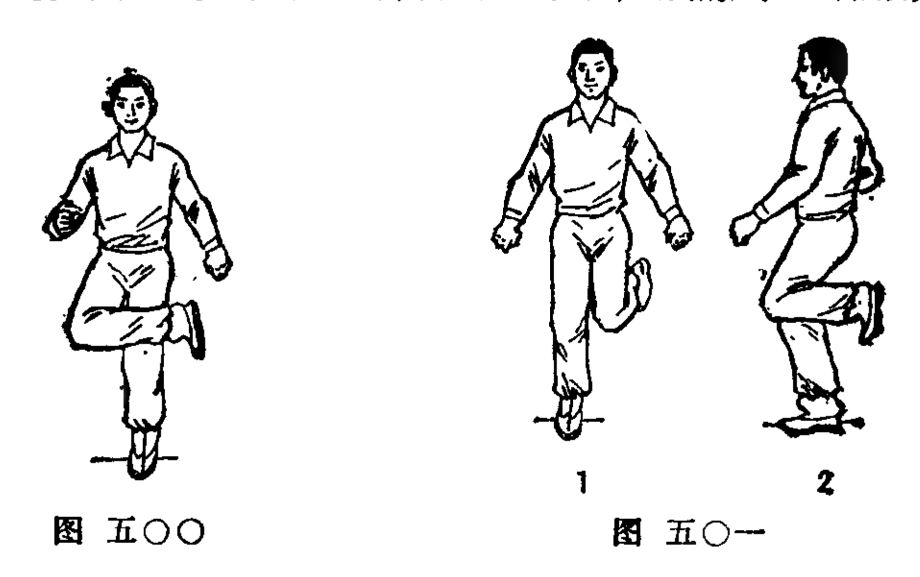


图 五〇〇　　图 五〇一

（一一）过腿（图五〇二）：也叫摆莲脚，它是难度较大的腿功。如有较好的过腿功夫，在对方使大小得合时，便可立即过腿脱逃，并可用此腿背步作底腿使别（见过腿别图解）。练法是：两臂侧平举，身体直立，松胯。先上左步，右脚踢起由左往右划一圆圈

扫面而过。右脚落地再踢左腿。但也可蹲底桩练过腿那就更过硬了。

(一二)切披(图五〇三)：它是左右小钻脚、掰桩、折合和高矮不同的蹲桩的基础。练法是：两脚开立，略与肩同宽，两臂下垂贴肋侧。如半面向左右转，两脚当作轴，来回拧转，跪腿下蹲，上体下坐。左右来回跪腿。

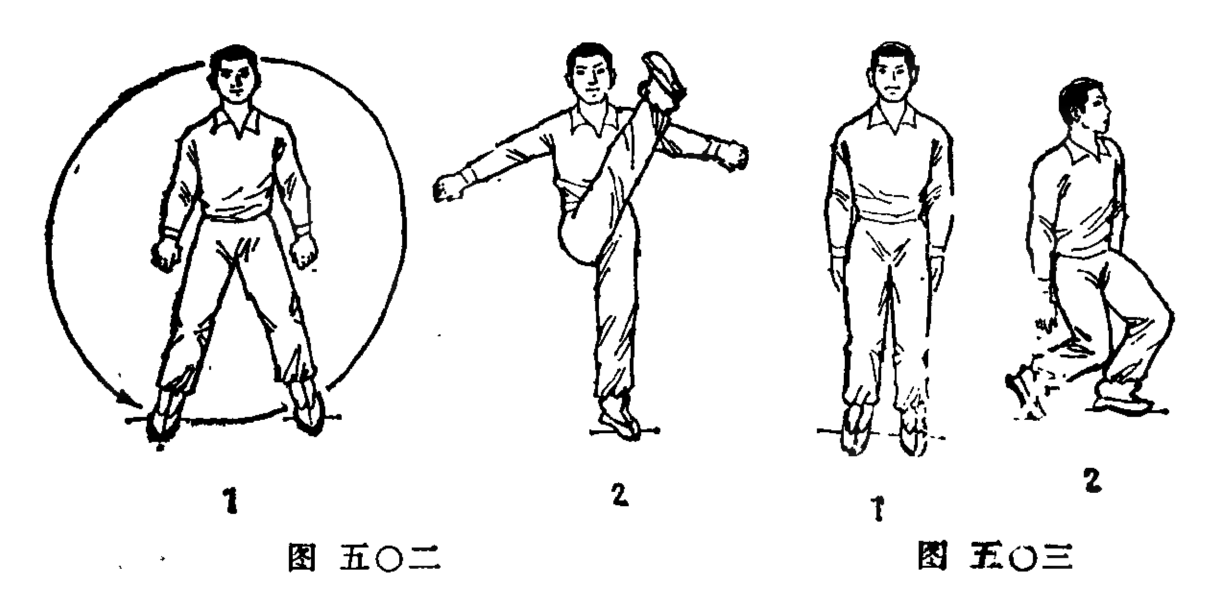


图 五〇二　　图 五〇三

(一三)跳八扇(图五〇四)：练腿部的撑、跳、弹、戳、冲、支和腰部的上提力量。它是为了在进攻时横竖裆与斜叉裆找平衡的主要基本功。练习时，两腿蹲桩，两手叉腰或两手合十。可向正前方、斜前方、左右侧和后方跳出。收跳时，两腿并拢，脚掌戳地。在跳时两手臂往两边要有撑趁(称)力。

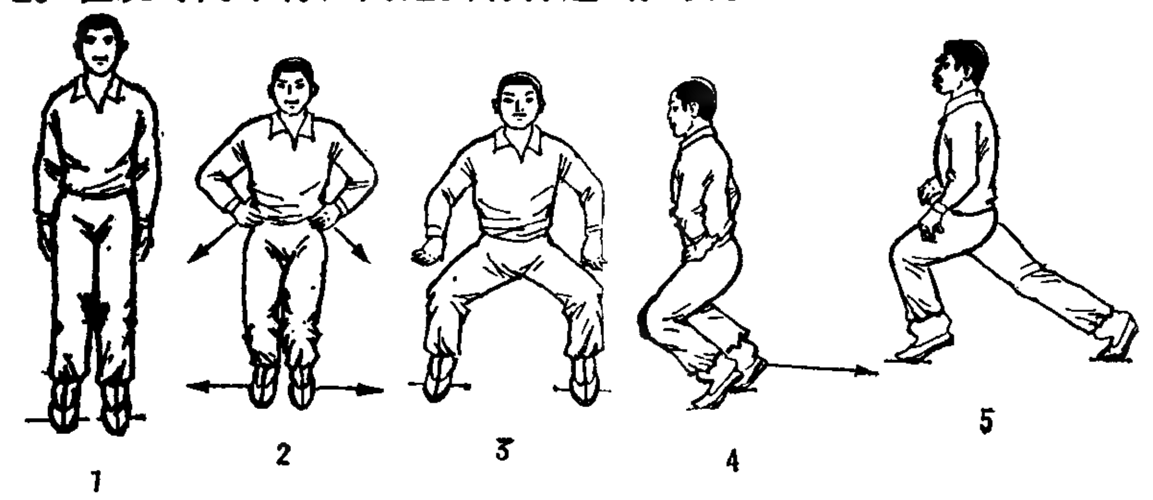


图 五〇四

(一四)盘腿耗桩(图五○五)：练时，上体直立，两臂叉腰，由一腿往下蹲桩，另一腿上提盘起。盘起的腿放在蹲桩腿的膝盖以上部位，也可虚盘空悬。蹲桩腿直到力不能支时，再改换另腿做。

(一五)高矮盘腿扔空(图五○六)：可由盘腿耗桩跟着做向空扔腿的动作(即练扔勾、别空)。练时，上体前探，一腿扔空。扔哪边腿哪边臂作上手。另一手做底手。底桩要屈膝。腿可竭力高扔，扔起脚的脚面要绷直。左右腿互换扔。但要注意底桩一定要站稳，免得扔腿把身体带起摔趴倒地。

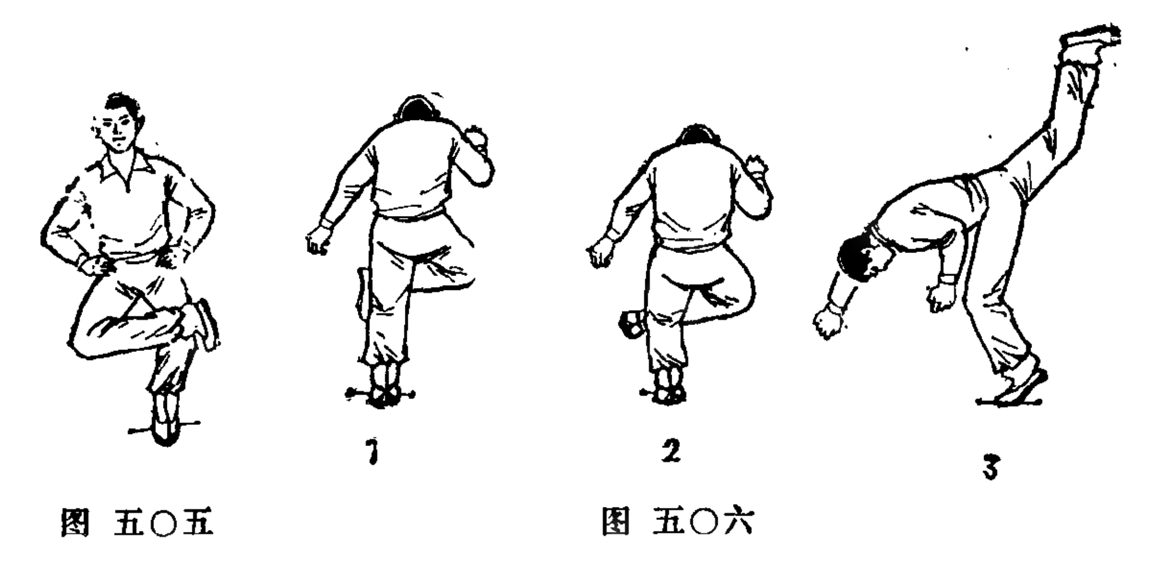


图 五○五　　图 五○六

(一六)入空、揣空(图五○七)：这两项空练方法是属于快速灵活、难度较大的扭腰入和揣的功夫。可连续练习卧步、划步、盖步、背步的准确性。练习时，姿势要矮。练入时，背步以后，

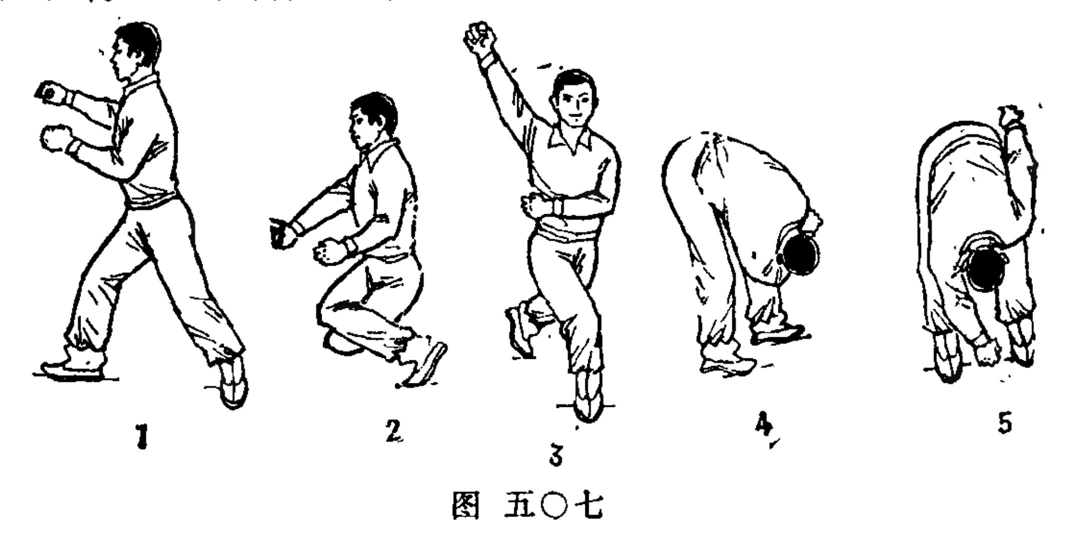


图 五○七

上体要往侧转，臂做夹卷动作也随上体向侧扭摆，形成把被揹起的人上体拧歪。臀部在绷腿、拉擦时，要有颠弹力，以便把对方揹翻而过。练揣空与入空相同，只是扭腰绷腿、拉擦时，不往侧面转而是直向躬身，同时一臂在肋侧做挡闭动作，一臂下伸。(图五〇七之5)。

三、腰功：

(一)小逛腰(图五〇八)：也叫小涮腰。练时，立正，两手捂头顶，肘向两侧平举，下身保持不动，腰部做回旋动作。因腰椎如一球形铰链，这样逛腰有如揉球。它是活动腰必练的基本功。

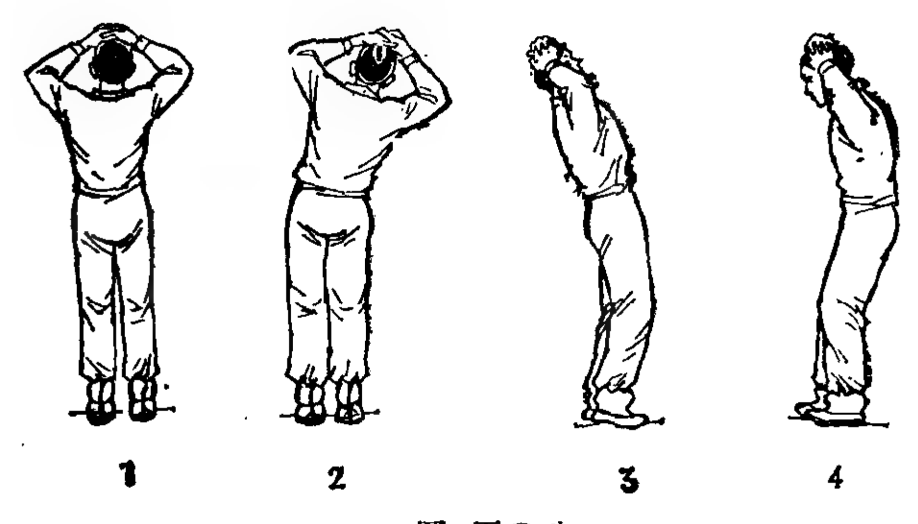


图 五〇八

(二)涮腰(图五〇九)：练习时，两腿开立，先由抻筋开始，两手由下伸往前平伸，再由探身逐渐变为转身。两臂放松随上体转摆，松胯。由侧转改为后仰及至涮到胸部朝前时，上体还原。先左转若干次再向右转.

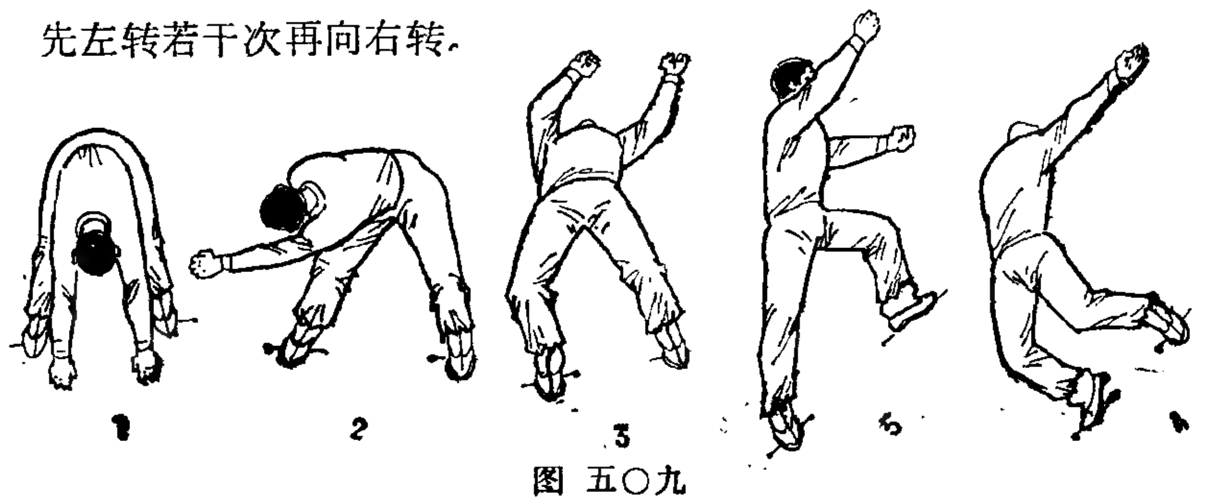
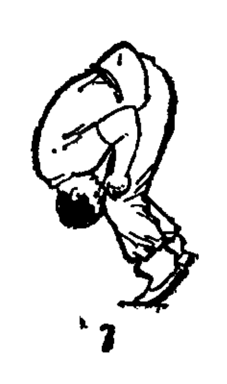


图 五〇九

（三）前滚翻（图五一〇）：是倾倒的动作之一。当对方把绊使得极严无法化解与反攻时，为了保全自身，须就势从容翻倒。练习时，要求掖项，绻臂，拱臀，蹬脚，使身体前倾翻过。


1


2

图 五一〇

（四）抢背（图五一一）：也叫左右侧翻。在双方互摔时常见的许多进攻方法都是使对方形成侧跌，故于平时也须在跤垫或软地上练习侧翻或后倒。练习时，要揞头，绻臂，憋气，以后背触地，向前侧方翻过。动作要形成一个整体，不得松劲。

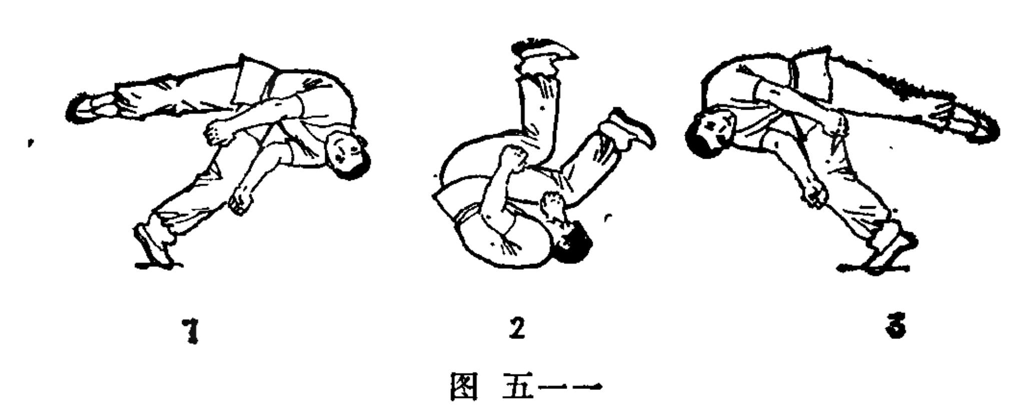

1　　2　　3

图 五一一

第二节　器械基本功

为了保留各种传统基本功，故本节介绍的基本功所用器械一律按照古式样仿绘的。如用同样性能的新式器械既新颖又轻便，那当然更好。

一、手臂功（拧捲类）：

（一）小棒（图五一二）：小棒动作是锻炼手的握拧、捋、捲各

种力量和臂的支、掖、夹、捲等力量的基本功(可在长时间互摔时有耐力手不涨)。棒的粗细可依各人手的大小来决定。一般长 28 厘米，粗 6 厘米。练习时，两手用力互拧(如捲纸状)。初练时比较费力(臂、手发涨)，练的时间可短些，以后可逐渐增长。练法除站立两臂前平举做正面和侧面抻筋和拧捲外(图五一三)，也可做蹲裆和走矮子夺棒等动作。

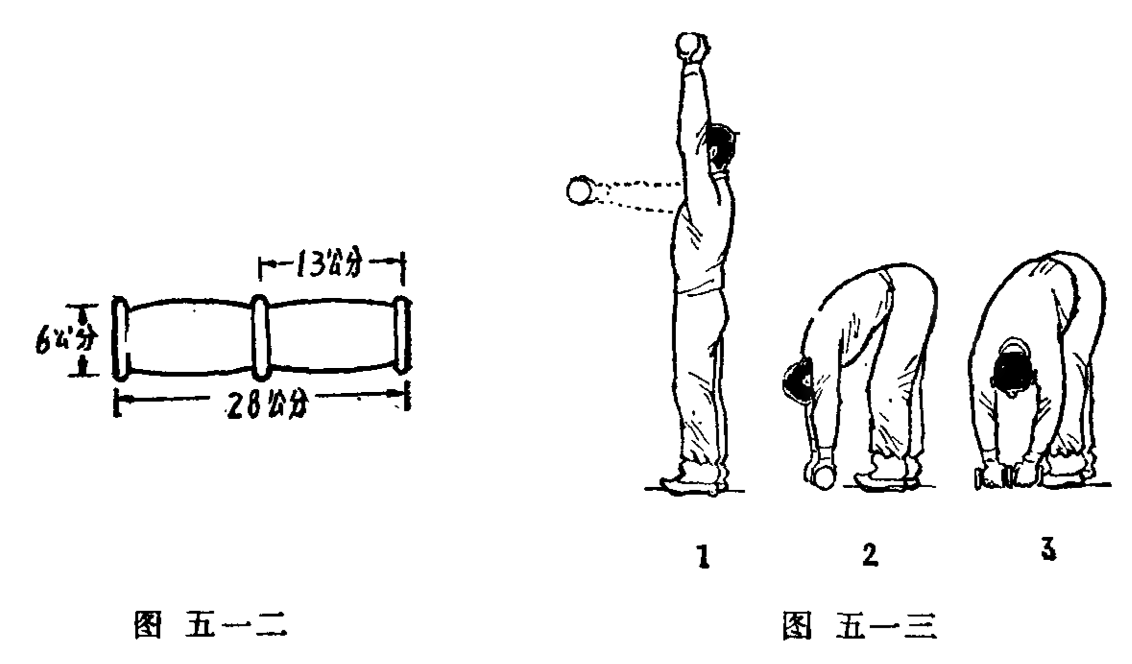


图 五一二　　图 五一三

练法一：蹲桩拧棒(图五一四)。拧棒是以练臂力为主。为了使腿和臂都得到锻炼，可加上蹲桩。练法是蹲腿，两臂前平举记数拧。

练法二：抱平拧法(图五一五)。蹲裆站正，手心朝下握棒拧

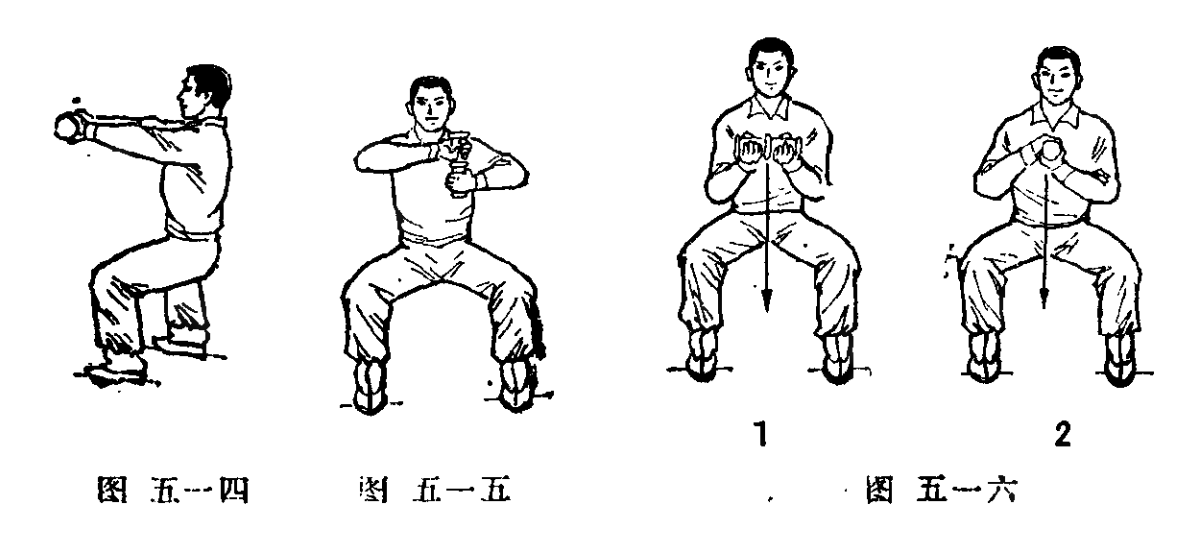


图 五一四　　图 五一五　　图 五一六

转。将棒转成立棒时，棒的上端与肩齐平，两肘前平举，上手手心朝前。这是专为练左右夹脖、夹臂的基本功。练时左右转棒。

练法三：揣棒（图五一六）。蹲裆站正，两臂贴胁，肘下垂，双手手心朝上握棒，用力拧把往下揣按到裆前。动作快、慢均可，揣按数可逐渐增加。它可以增长手的撴、掖、按劲，是实战时撴腕和挼按的基本功。

练法四：撴手推棒（图五一七）。蹲裆站正，两臂贴胁、垂肘，双手手心朝上握棒。两手用力拧把，同时两脚掌拧钻脚，转体成挒桩，双手交叉将棒捅搡（推）出去。在实战上猛然扔手、撴袖和门领都是出于这种劲头。练时也须逐日增加推棒次数。

练法五：拽棒（图五一八）。两腿并拢站立，两膝略弯，屈臂，肘向下，两手握棒手心朝上。两手用力握把将棒推出，推出后两臂成交叉上体前探。同时拱臀、绷腿。它是为了练腰部的回撑力和拱、绷、臀胯等一系列力量的基本动作。

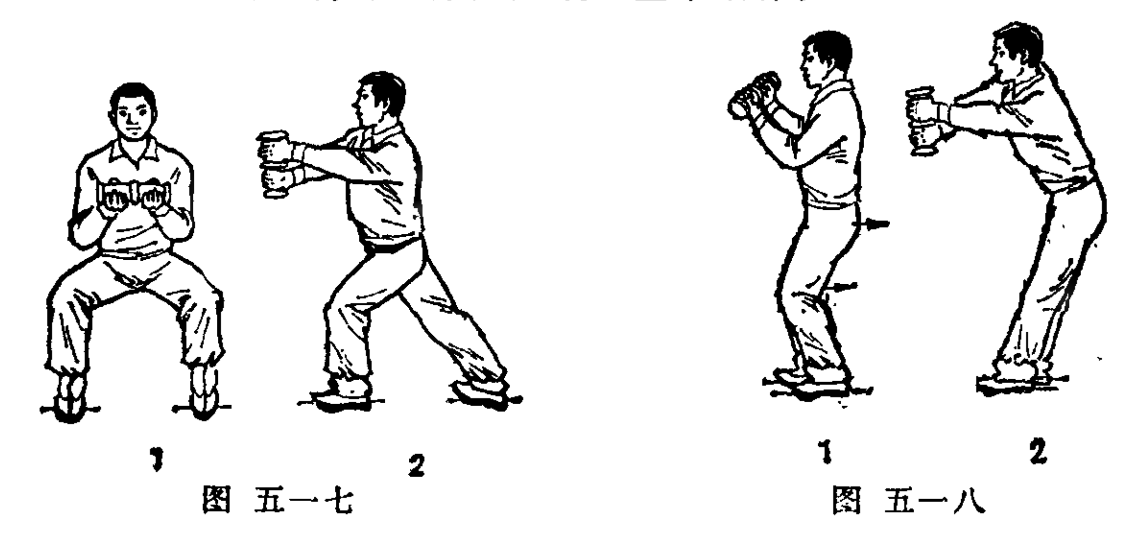


图 五一七　　图 五一八

练法六：夺棒（图五一九）。夺棒是练习左右撴手夺腕、上手捲夹和底手揉拉的基本功。为了锻炼底桩，可用走矮子来配合夺棒一起练习，这样难度就大多了。练习时，两腿并拢、蹲桩，用两脚尖走步，每迈一步都使脚后跟碰及臀部；两手手心朝下握棒，用力拧棒。如往左边练，左臂和肘往左边扭转到左胁处，右臂配合随着往左边拧棒。往左边拧棒时，右步在前。往右练时，一切动作同左，但方向相反。

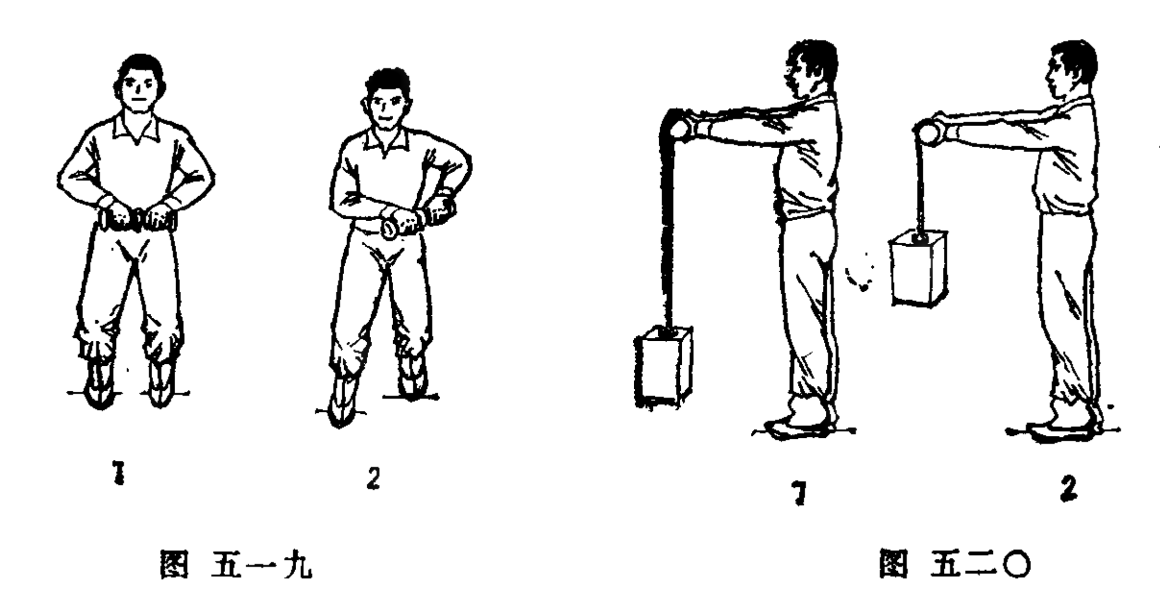


图 五一九　　图 五二〇

练法七：砣棒（图五二〇）。也用小棒（比小棒粗些更好）来做。棒的当中钻个孔眼，拴一细绳，下面坠上重物。练习时，两腿并拢站立，两臂前平举，两手用力捲棒。由于加上了重量，可增加锻炼的强度。可反复把重物拧上和放下，并应记数时间。通过一段练习，重物也可逐渐增加重量并增数。

练法八：拐棒（图五二一）。两脚并拢站立，一手握住拐棒一端，单臂由前平举再弯回，用棒把拴重物的绳缠拐在棒上。要尽可能使棒保持平衡，不致使所缠绕的绳脱缠下来。待绳都绕在棒上之后再回松下来。这个练习对撜手、捭腕、滑腕、逃手、滚力和螳螂手刀咬力等都有显著的作用。

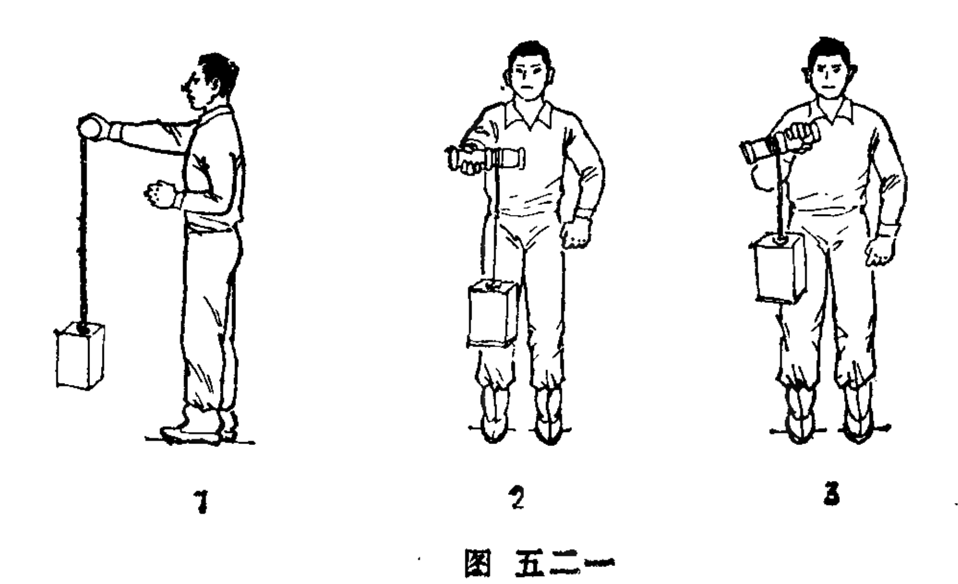


图 五二一

练法九：撑手棒（图五二二），也叫千斤棒。撑手棒的把要加粗，坠物要加重，并可将棒绳安到滑车上（不使滑车也可以）。由于棒粗、物重，可提高锻炼强度，有效地增强腕力。在实战中攥住对方手腕时，对方很难撂开。练法与拐棒同。

（二）天秤（图五二三）：这是练习拧握力基本功的更强硬工具。使用天秤可以逐步增加难度。天秤的坠物可按练习人的具体情况装挂，并可适当增量。练法比较简单，以拧握为主，并附带练骈桩步、拧钻脚、两手前后弓崩和左右换手（扣手拧同时换步）。在拧时，虽然秤杆转的幅度不大，而要使秤孔眼能转到侧面，非有相当的拧力始能办到。通过练天秤，手的拧握力就可逐渐增大。

静止的秤杆，杆的孔眼直上直下，石锁未动（图五二二之2）：拧转的秤杆，杆上孔眼转向侧面，石锁已上提（图五二三）。

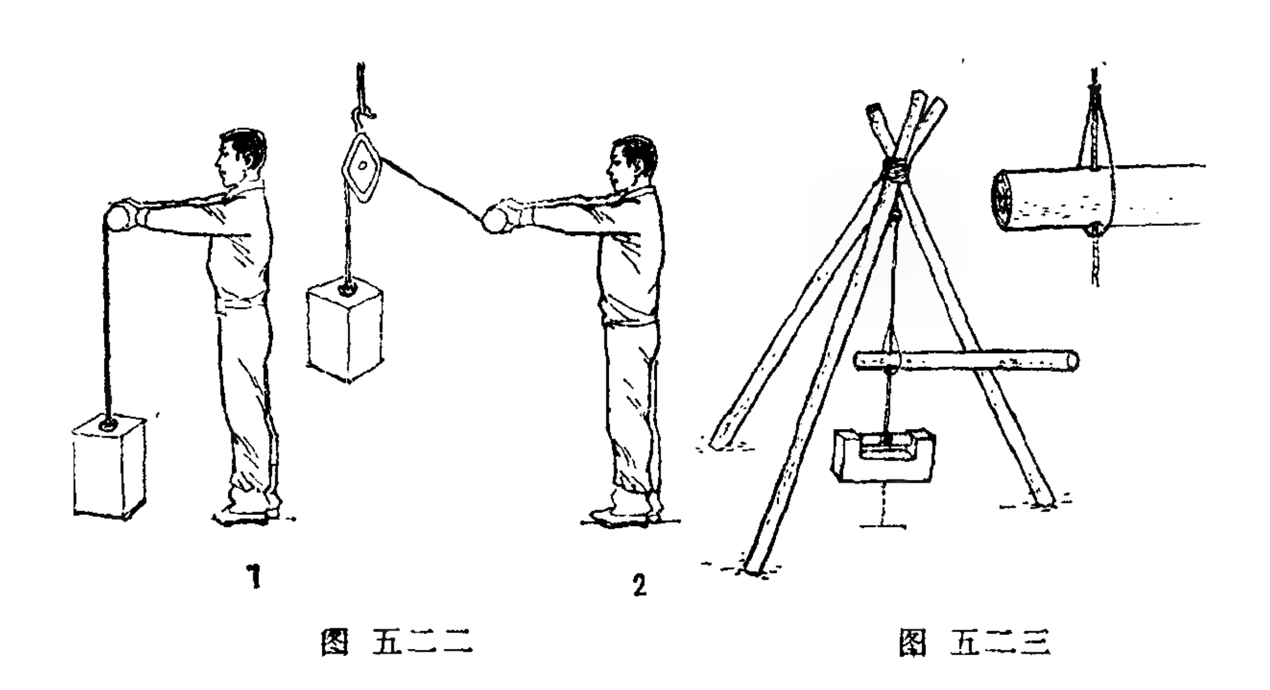


图 五二二　　　　图 五二三

练法一：翻腕拧（图五二四）。主要是练掰力和往上的掰转劲。练习时站马裆步，面对秤杆头，手心朝下，由右手握杆，向右翻腕拧杆。左手拧时，动作相同。

练法二：夺腕、扣腕、拧（图五二五）。夺腕是在右手正把秤杆拧到胸前时，左手手心朝上伸到右手前边，尽可能使四指往上左方扣把（大指相扣），这样就要由左手拧接，也就是扣腕动作。

按图的扣腕是直臂坐腕，由大指配合其他四指往外侧下方转拧。这是在实战相互揪拿时的拐腕手法，如使拐腕撮窝等。

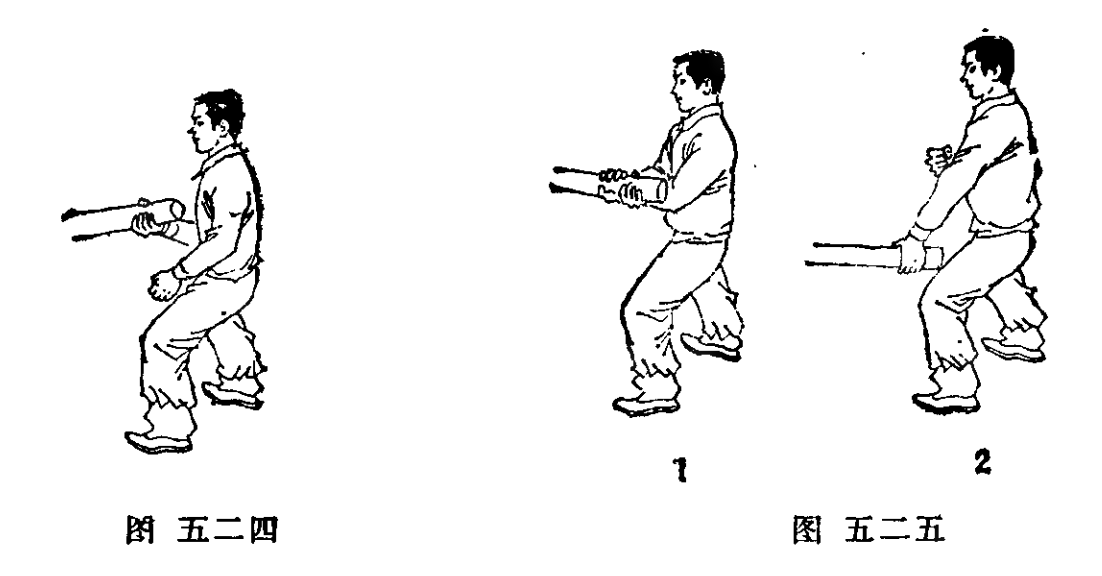


图 五二四　　图 五二五

练法三：翻腕扣腕（图五二六）。练习时带㧊桩小钻脚。手心朝下握扣住秤杆，用力掰翻，用力的弧线较大。随掰力的同时，腿可作㧊桩或矮桩拧钻脚。左右手可互换练习。

扣腕是在翻腕的基础上（松回把），立即转身㧊步扣把拧。翻把后也可扣回来。可连续练，也可左右手互换练。

练法四：翻腕拧加踢（图五二七）。扣手握杆猛一翻腕拧把时，正是大拿踢的上手挣亮劲。下面若顺便带上一脚，便形成各种踢的动作（所差的只不过是底手的推搠劲）。但由踢还能套出弹

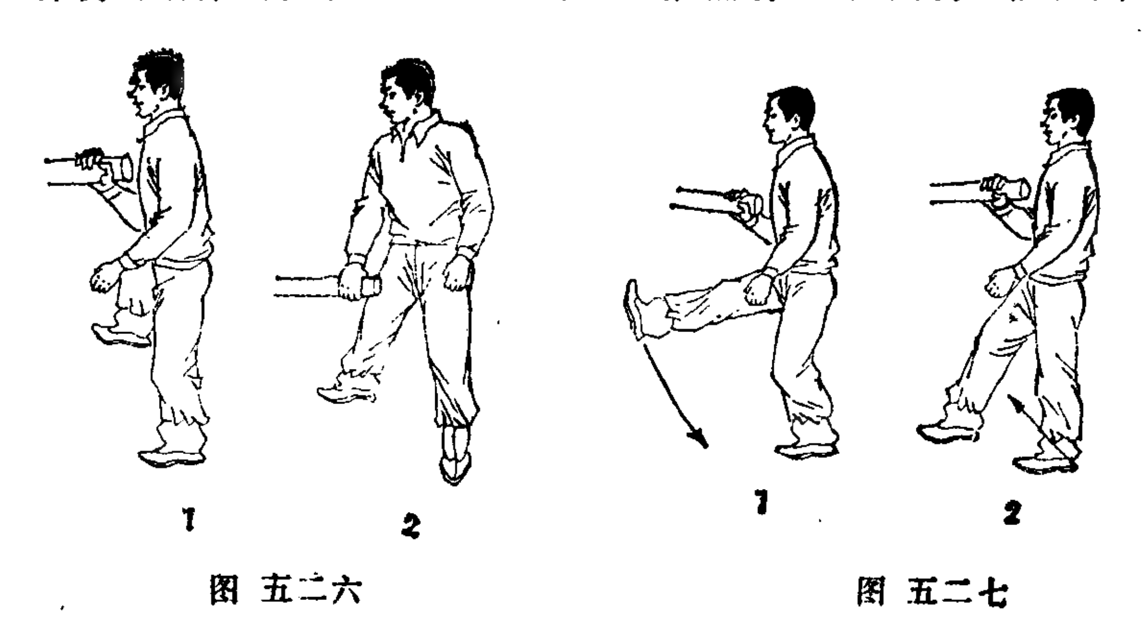


图 五二六　　图 五二七

来，不过必须要在中途使脚落下，以给背步打下基础。同时上边应该松下把，但时间很短促，实际是出于秒毫之间。所谓背步是和落脚（脚点地）同一时间完成，使转体、背步、弹腿和扣腕拧四个动作形成一个整劲（图五二八），发力要冷脆。这是踢和弹的基本功，尤其扣手按也正是弹拧子的提、按力量。两手要互换练习，并可记数和不断增数。

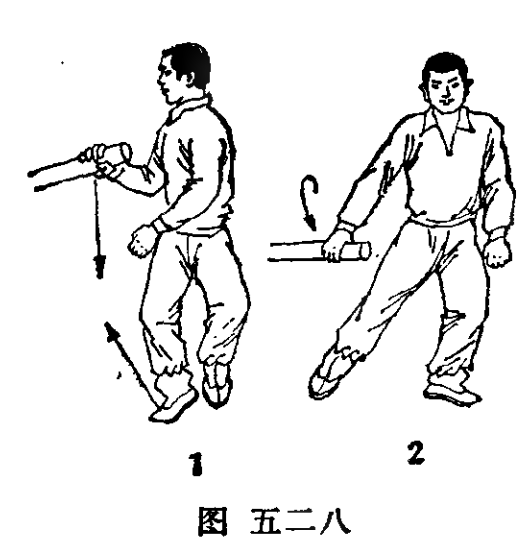


图 五二八

练法五：摇轮、翻腕和推拐（图五二九）。摇轮翻腕是练划、捞逮臂的连续动作，而推拐又是桩的支捅劲。当手捞到胸前时不松秤杆（指右手）并立即由左手握杆，同时变步，左手握杆向右大力拐转推出，接着收臂转身（不松把），形成胸对秤杆头。然后再做步，并由右手接杆拐推。这种推把和长腰都是锻炼耐力的方法。

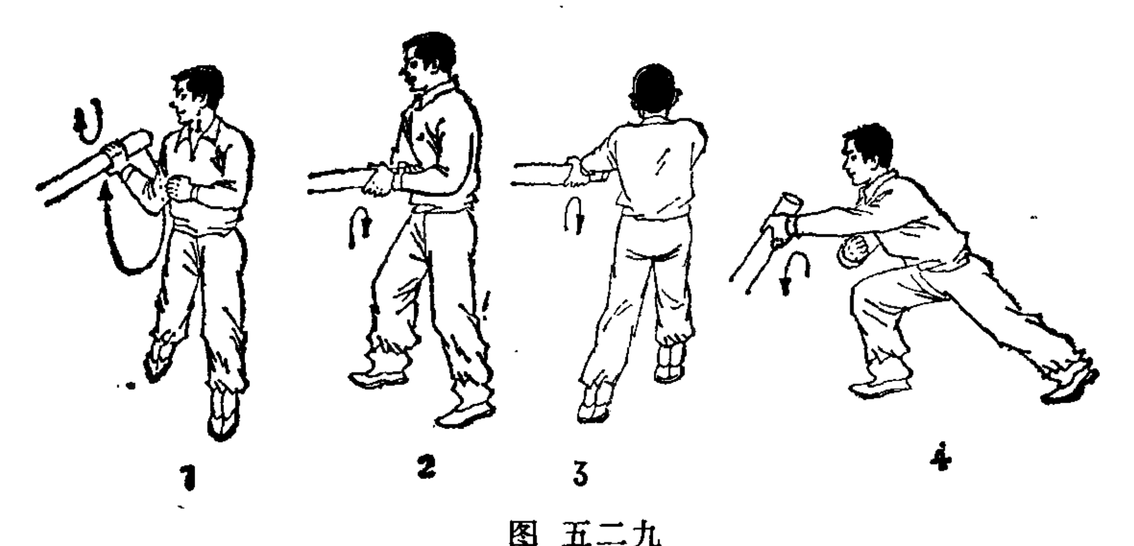


图 五二九
3.背面图； 4.侧面图

二、手臂功（推捅类）：

推砖（图五三〇）：俗叫钻推子。一般可用耐火砖刻成石

锁状。

练法一：平推（图五三一）。推砖是摔跤运动员必练的基本功。它可增长臂手的支、拉、捅、握等劲。练习时，两手握推，手心朝上，两腿下蹲。先由右手推出，手臂平直，手背朝上。收回时手心仍朝上。然后换左手练习，动作同右手。推时可记数，并逐步增加次数。

练法二：撕推（图五三二）。推砖既可增长手臂力量，又可练实战的手法、步法和眼的动作。撕推可分别由上手和底手交换做推、捅动作，并可配合背步、盖步、转身、扽腰、拱臀等动作。

练法三：卧推（图五三三）。它是左右腿卧步支推的练习。当卧步蹲下时，上边的手要用力支捅，底桩要蹲卧，并要迅速左右换架。这样练对体力和技术都有增进。

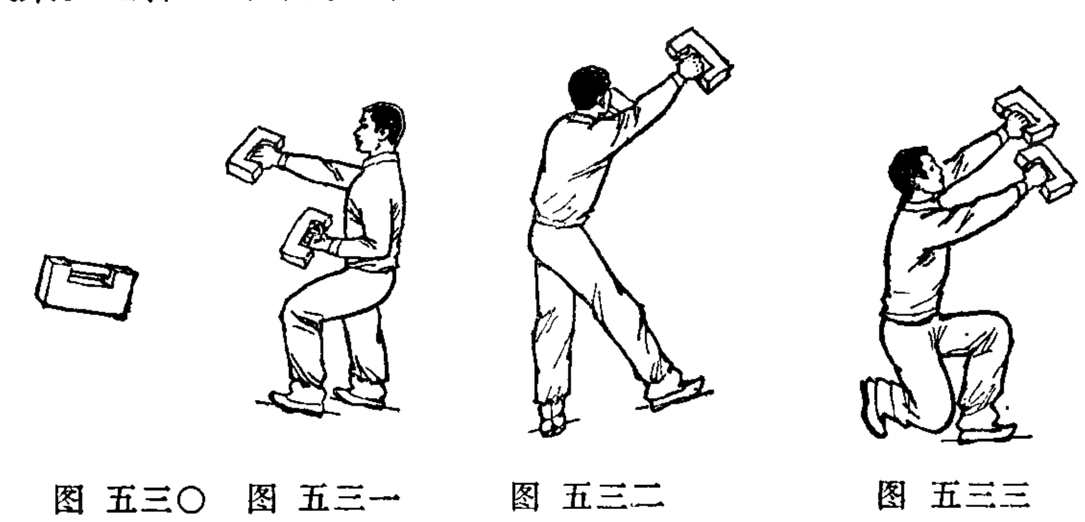


图　五三〇　图　五三一　　图　五三二　　图　五三三

练法四：捌推（图五三四）。捌推配合腿的动作就可进行“捌踢”的基本练习。预备姿势是两手握砖，手心朝上，两腿开立与肩齐。捌推时，上把下翻，底手捌扬。一腿随手的翻捌，同时踢起，底桩要略弯。在捌踢的同时，要稍转身、甩脸。

练法五：拽推（图五三五）。拽推可以抻长上下肢的肌肉，增长胯关节的力量和手臂的捅拽力量等。它对体力增长是很全面的。练习时，正面蹲裆，两手握砖，手心朝上，上身扭转，右手握砖推出，手背朝上，右手触到左脚面处，两腿变成前崩后蹬，左手屈臂，左手握砖，手心朝上。然后猛转身，右手臂跪回，右手

手心朝上，长腰，再推出左手。这样可连推几次再换架，也可推一次换一回架。练时要记数，并不断增加次数。

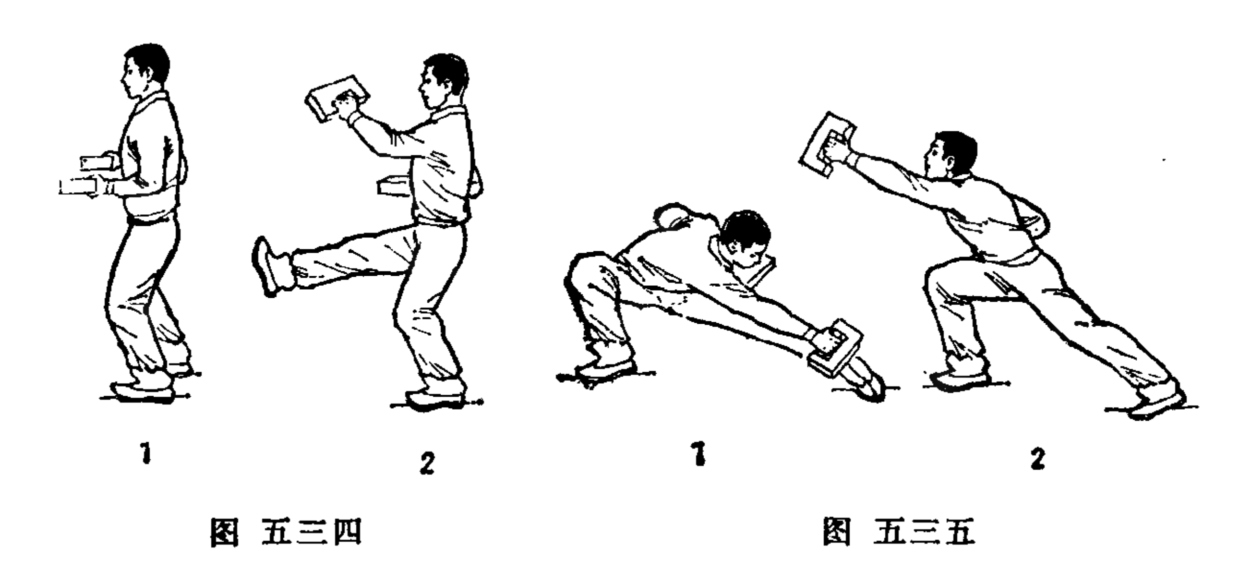


图 五三四　　　　图 五三五

练法六：矮桩推砖(图五三六)。练蹲裆走矮子已经是很费力的动作，再加上两手握砖做动作，就更费劲。它能增长臂、腰、腿的耐力，练习时，手要用力推出和拉回。如推出右臂，右脚上步。要用脚尖触地，脚跟触臀向前走步。练时要记数。这一练习对底桩有很好的锻炼效果。

练法七：四步推(图五三七)。这是不停顿的连环推法。练时走四步，即齐步、背步、上步和掰步。两手臂可分向左右推出。推完右边(第四图)的末一个动作时，再转过来复推一下，然后上步换向左边推，并记数练。定时增加次数，这比实战吃力的多。

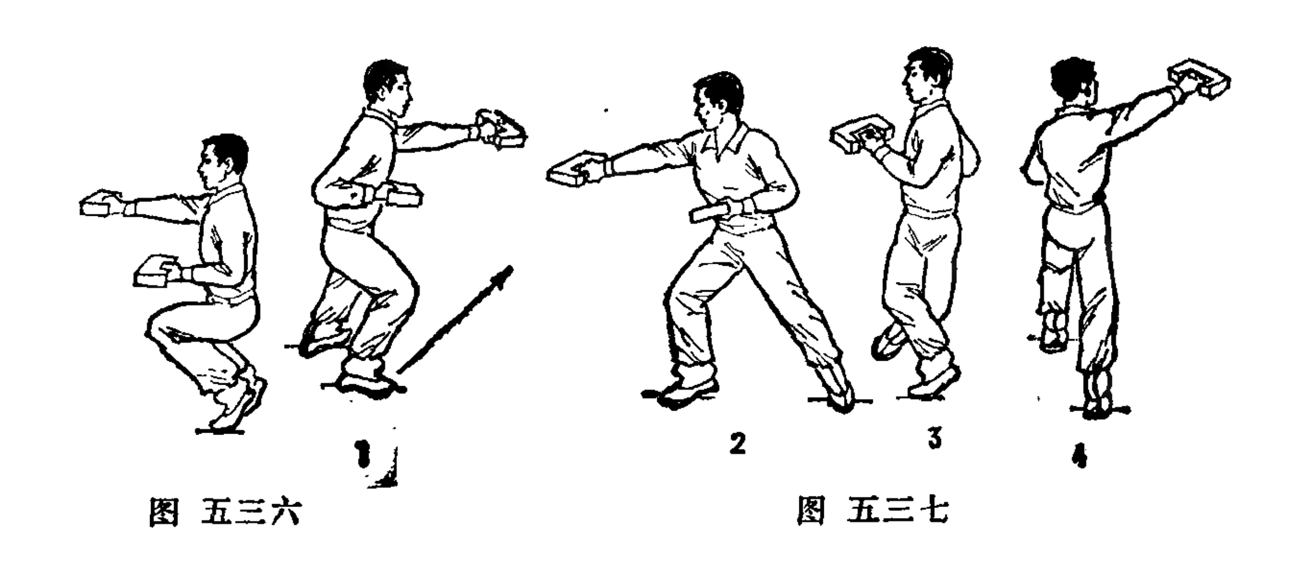


图 五三六　　　　图 五三七

练法八：耙推(图五三八)。耙是很好的见手绊。耙推是练耙的基本功。练习时，马裆站好(矮桩更好)，探身用左手耙勾右脚，推左砖。然后用右手耙勾左脚，推右砖(俗叫癸丑钻)。要求手脚配合好，动作有力而迅猛。

练法九：扭腰拽推(图五三九)。练习扭腰拽推时，弓崩腿、扭腰，双手握砖，用弓腿异侧的手向弓腿一侧推出(向左扭腰，右手向左推出)。这种练习难度较大，它对耗桩、抻腰和大力支、捅都起着很好的锻炼作用。左右交换练习，可记数，并不断增加练习次数。

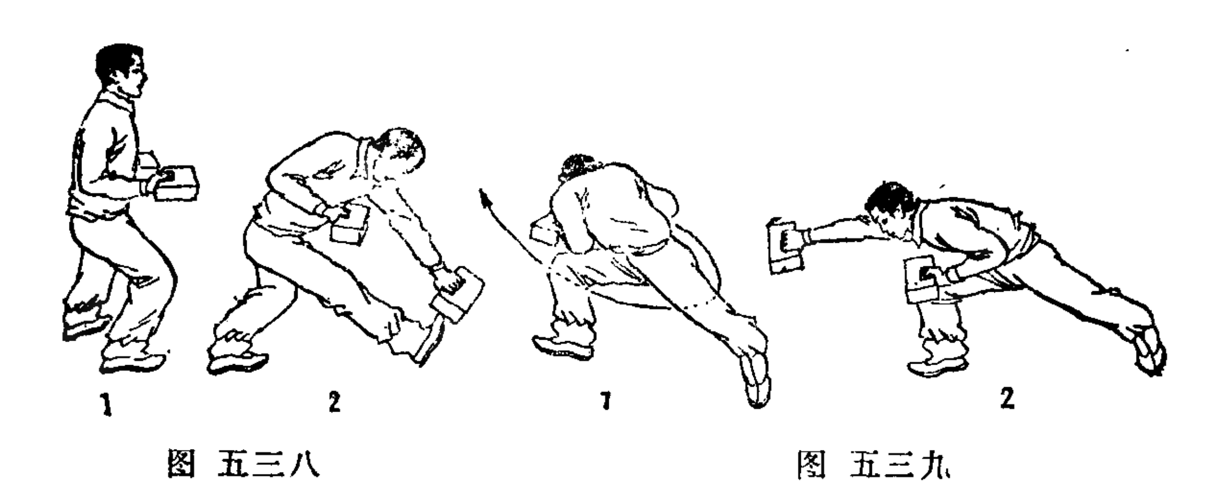


图 五三八　　图 五三九

练法一〇：败步（敏胯）豁、别推（图五四〇）。

这也是专项绊子的基本功。它的练法是：由起势蹲裆，双手推砖往回一败步，右脚尖触地，立即转身成掰桩步（左腿弓、右腿绷），右手握砖，同时沿右腿的方向用力捅出。再还原成败步，转身继续作下去。经常练习，不仅

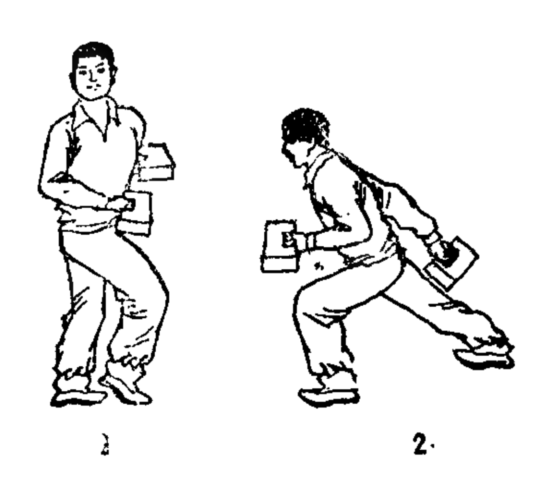


图 五四〇

能提高豁、别、入腰的技术，对于掰桩、扦别、崩、披都有锻炼效果。除此，对于败步搂拄、抄手切也都有一定辅助作用。它是

推子功夫不可少的一项基本手法。

练法一一：耘推、揣、划车轮步和搁踢(图五四一)是多种绊子的综合练功。耘是握着推子横耘，横耘进来再支推出去，同时背步下坐。紧跟转身、揹头、拱臀、绷腿、拉擦，并把手臂由身后摔抡过来。由于推子有坠劲，须往前探支，免得推子碰到地上。左臂应往回弯收，形成紧拉底手。

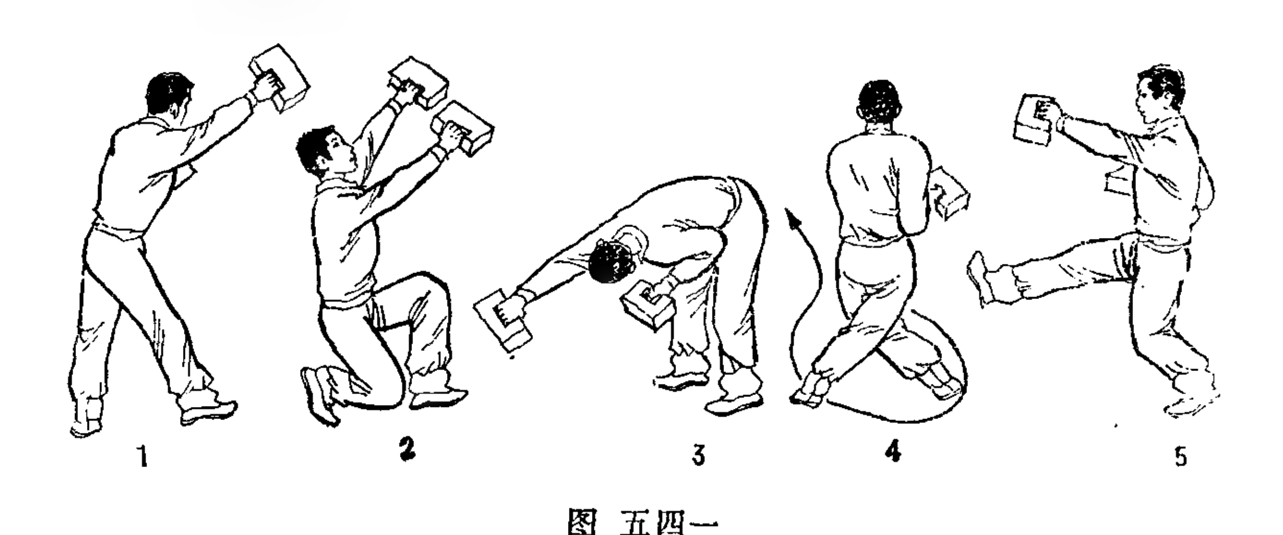


图 五四一

由推砖揣往后划步成一圆圈。既由右脚后划步，也由右脚前踢。在踢的同时，左手搁推，形成搁踢。这时右手则作一把有力的上手。总之它既可入腰又便于使对面的种种绊子。

三、手臂功(翻搁类)：

(一)翻重砖：重砖可用大型耐火砖或城墙用砖。

练法一：提翻重砖(图五四二)。练习时先站正、蹲裆，两手握砖，四指朝前。动作开始时，两手翻把上提（保持矮架蹲裆），形成大指朝外，两肘下垂，上体和砖平行，两臂贴胁，砖的正面把脸挡住。然后再将砖放下。但放下时尽可能不搁在地上，紧接着再提翻。这样反复练习可以增长耐力，也可锻炼腰部的含、仰、扽、堵（俗叫阴阳腰）力量和手臂部的掐、

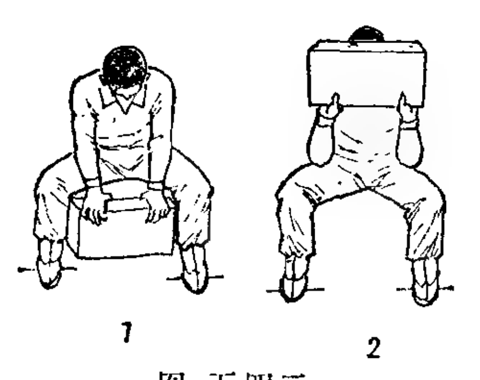


图 五四二

捏、提、按等力量。练习时要记提翻的次数。

练法二：转翻砖(图五四三)。转翻可用重量较轻的砖（可用薄长型耐火砖或城砖)。动作开始时，蹲裆站正，两手掐、捏住砖，四指朝前。先往起提翻，肘部屈垂，再扭身弓步，两手下转，大指朝外把砖抱在怀内处。然后再向右转身，左臂右前伸，左手四指在外，虎口朝上，成托砖状，同时右大臂平直，右小臂在砖后直伸向下，成臂朝前四指在外的反捏砖状(图五四三之3)。最后把砖推转回来，恢复蹲裆托砖姿势(图五四三之4)。接着再往左边翻转。如此左右交换练习，须记、增翻转次数。

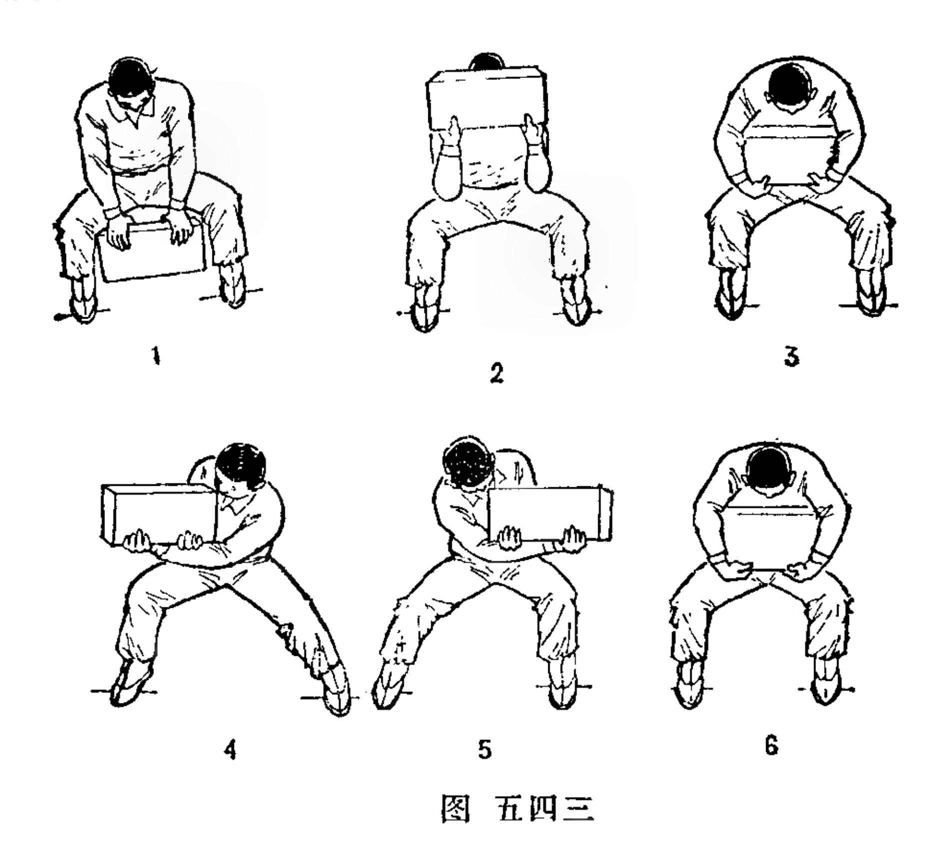


图 五四三

(二)拧子(图五四四)：它是早年跤术的一种又经济又实用的练功器械，可用耐火砖或城墙砖制成。砖两头中间凿10厘米深槽孔，用木棒凿进按实，砖两端露出12厘米。

练法一：横耘(图五四五)。两手握住几十斤重量，还要练进攻方法，这是练拧子特点。它可锻炼手臂的握推、拉、耘、圆、捌、轰各路力量和腰部的扭、转、搽、翻，以及底桩的冲、撤盘、圆、踢、撑、钻等等的力量。练时可记数，并逐日增加次数。

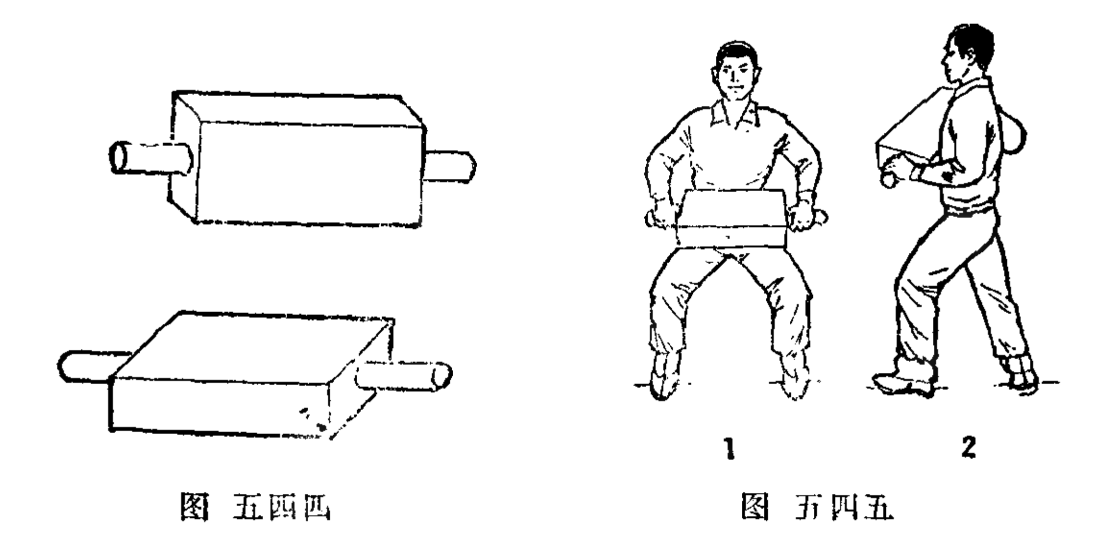


图　五四四　　　　　　　　　　图　五四五

练法二：左右搠踢和勾别(图五四六)。它的练法是两手拿起拧子，完全如实摔那样走跤步。如上步横耘和撤步横耘，并配合腿的拦踢，左右开弓地练。为了增加难度，也可以继横耘之后踢右腿，再落下踢腿作轴，左腿划退一车轮步，扔腿练勾别。这种练习身体负担量较大，倘底桩功夫不过硬，练时就要被坠趴倒。

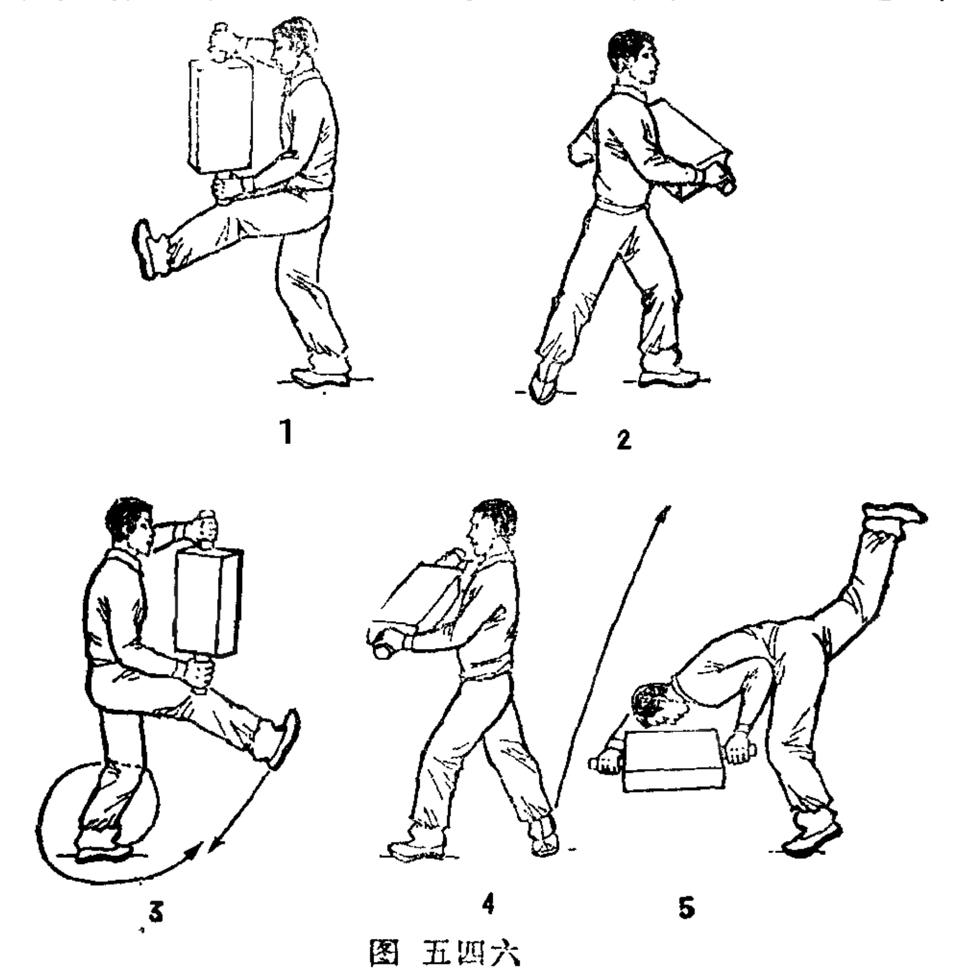


图　五四六

练法三：左右入、倒和左右挒桩、亮底(图五四七)。拧子也可以左右横耘、背步、转身、拢底手，同时轰上手，形成崩子、入或倒口袋。如往两边亮底(砖的大面朝上更好)，腰要尽力伸出。挒桩步要和臂、手的捅力协调一致。这要在日常练功中自己找劲。练习时，也可增加其他绊子的动作。

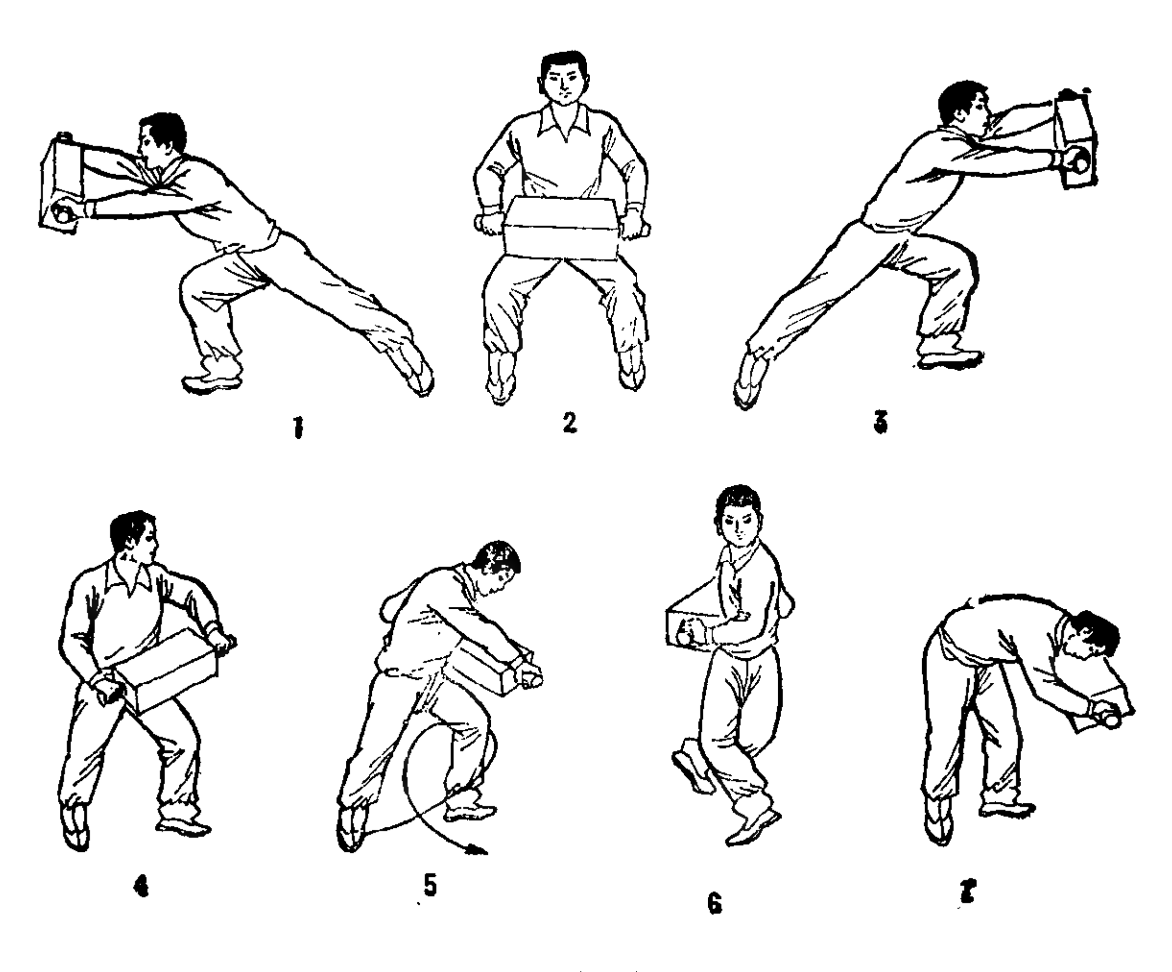


图　五四七

四、臂、腰、腿功：

(一)砂袋(图五四八)：扔砂袋是锻炼扔、接软物（实际软中硬）的一种基本功。砂袋用细帆布缝制。布包四角装五市斤铁砂。练法和扔石制子大同小异。练它可以增进臂手的抓、捏、握、逮、拉、抡、扽各种力量，也可锻炼随机应变的反应。但在把砂袋接到手时，两手必须互换接抖。所谓接抖就是两手来回先把砂袋扔两下，都要抓沙袋的中心，把铁砂堆集在袋正面成一圆球形状，再抓握这圆球部分而扔出。对方接袋时，也要抓此凸突的部

分。接到手后，也要来回抖动再扔出。无论扔或接时都要见势卧步、上步或撤步。这也是锻炼手指的戳力的基本功(练此功指甲应剪秃)。

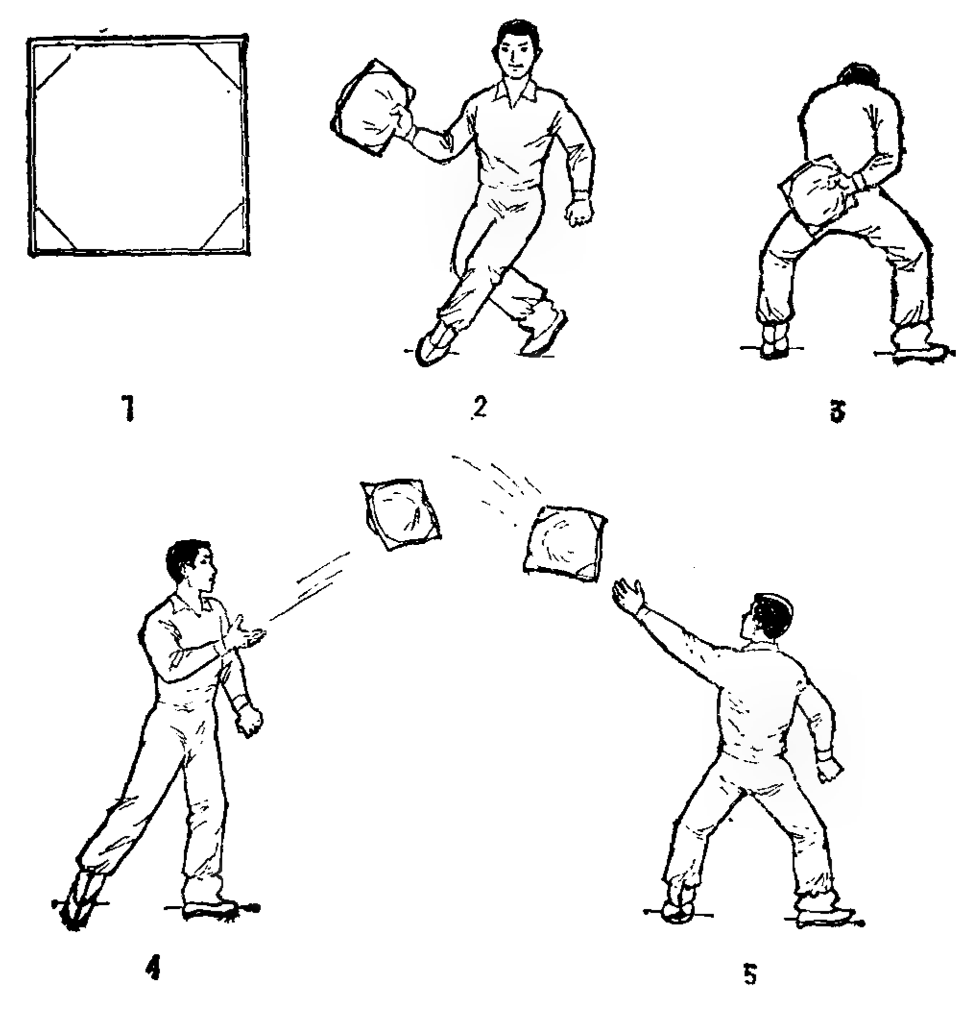


图 五四八

(二)扔制子(图五四九)：制子是用石块刻制而成。它和推的砖锁形状、大小相似。一人、二人以至五、六人都可以各种方式互相扔接。传过来时，须使制子的柄朝接者的手。为了增加难度，也可使制子斜滚飞来而无一定方向，形成难接的角度(锁的转动俗叫翻荷叶)。这种练习对手臂的拧、翻、抓、握、捋劲有显著锻炼作用。一般练法是手背朝上扔出，接时分盖、撤、掏、簸等方法。腿部要配合上肢，灵活上步、撤步，腰部也要跟、趁。但最好是在松软沙土地面上进行练习。

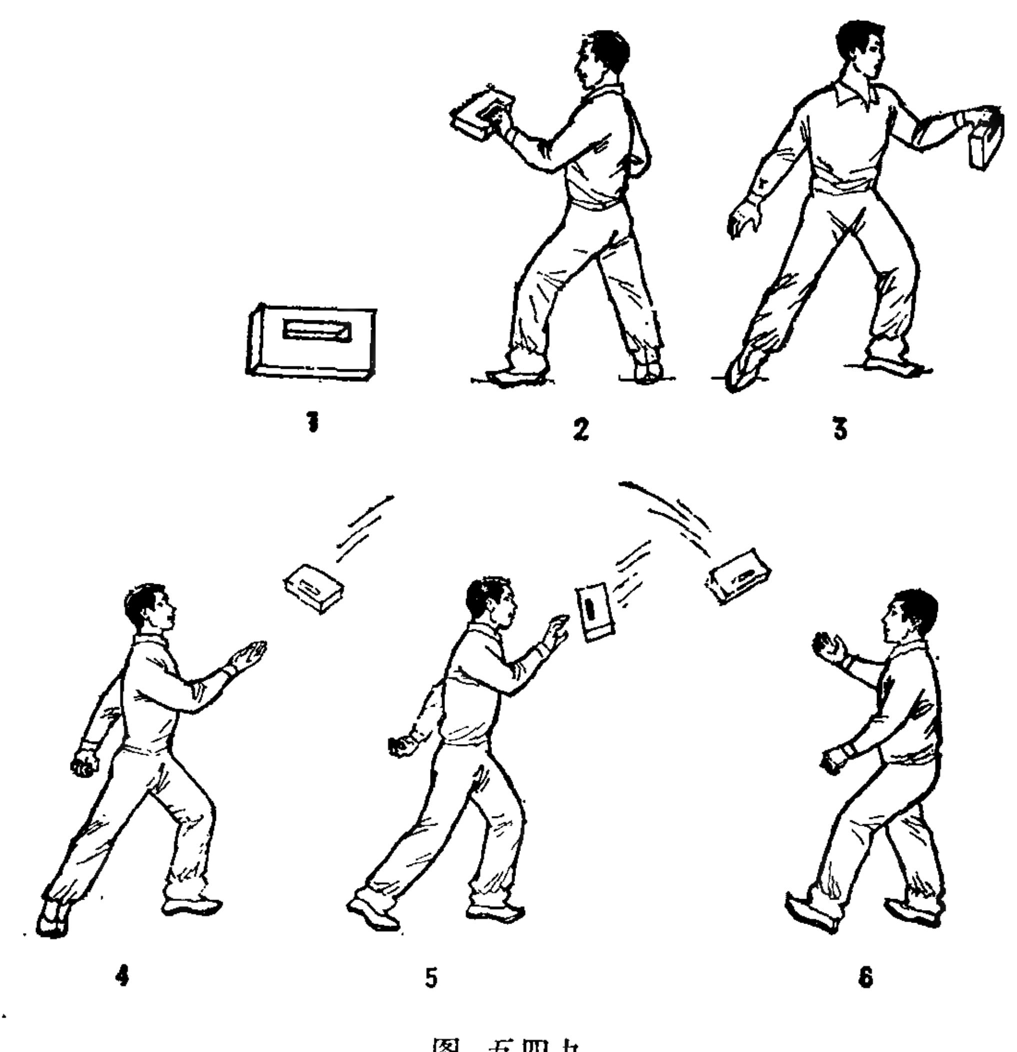


图　五四九

（三）推龙（图五五〇）：推龙是用大石锁（要按个人体重级别决定重量）的练功方法。它能全面地发展身体素质。上要是锻炼

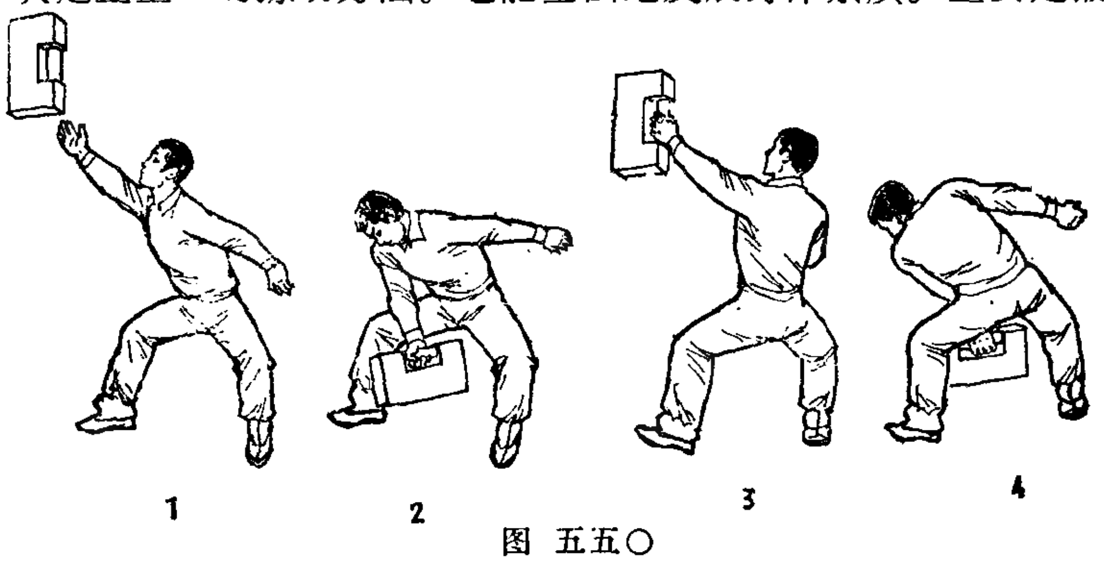


图　五五〇

臂手的握、提、支、扬、搒各路力量和腰部的撑、随、挺劲，以及腿部的弓、绷和上步、撤步等基本功。它的练法是用一手提起石锁扬臂扔出。在石锁才由手中离开时，要立即换手、换步迎接锁柄。接住之后，立即扬臂再扔出，这样来回换步接扔，推龙可以增长捅送、拉搒、掱按力量和逮抓技巧。

五、臂腰腿功（推举类）：

石担（俗叫双石头，比杠铃重量轻）：一般有下列两种练法。

练法一：推石担（图五五一）。站正，两腿开立，两手握石担的横杠提起与肩等高，直臂向前推出并收回。连续做。也可上举、下落锻炼托举力。练习时可记数。

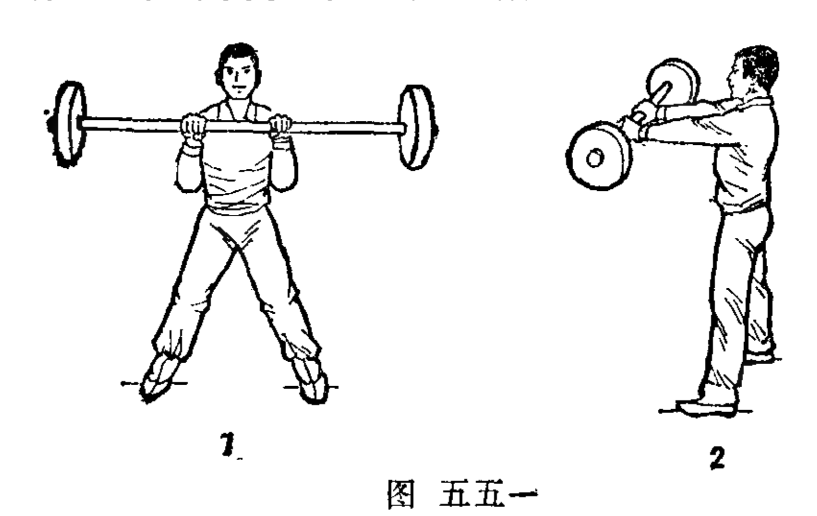


图 五五一

练法二：闯石担（图五五二）。俗称砍四门。两手反正把握石担的横杠，把担提起，侧身开立，再上后步，转身成正面开立，同时前手往起支捅，后手往起推托，形成反正把的上举姿势。右起后，右步后撤。在恢复原来位置的同时，落右臂，发挥臂的盖压力量，形成未冲闯前的握担姿势。以上动作是上右步和撤右步闯。然后再上左步，推举左臂，提支右臂，形成反正把闯举石担。再撤右步盖压（要含有砍力），右臂又还原成为反正把提担。上面练法可增长臂的支、捅、托、盖各路力量，也可锻炼腿部的支、撑和腰部的合、围、滑力。总之，它是跤术的重要基本功。这项练功适于长趟走出去再练回来。

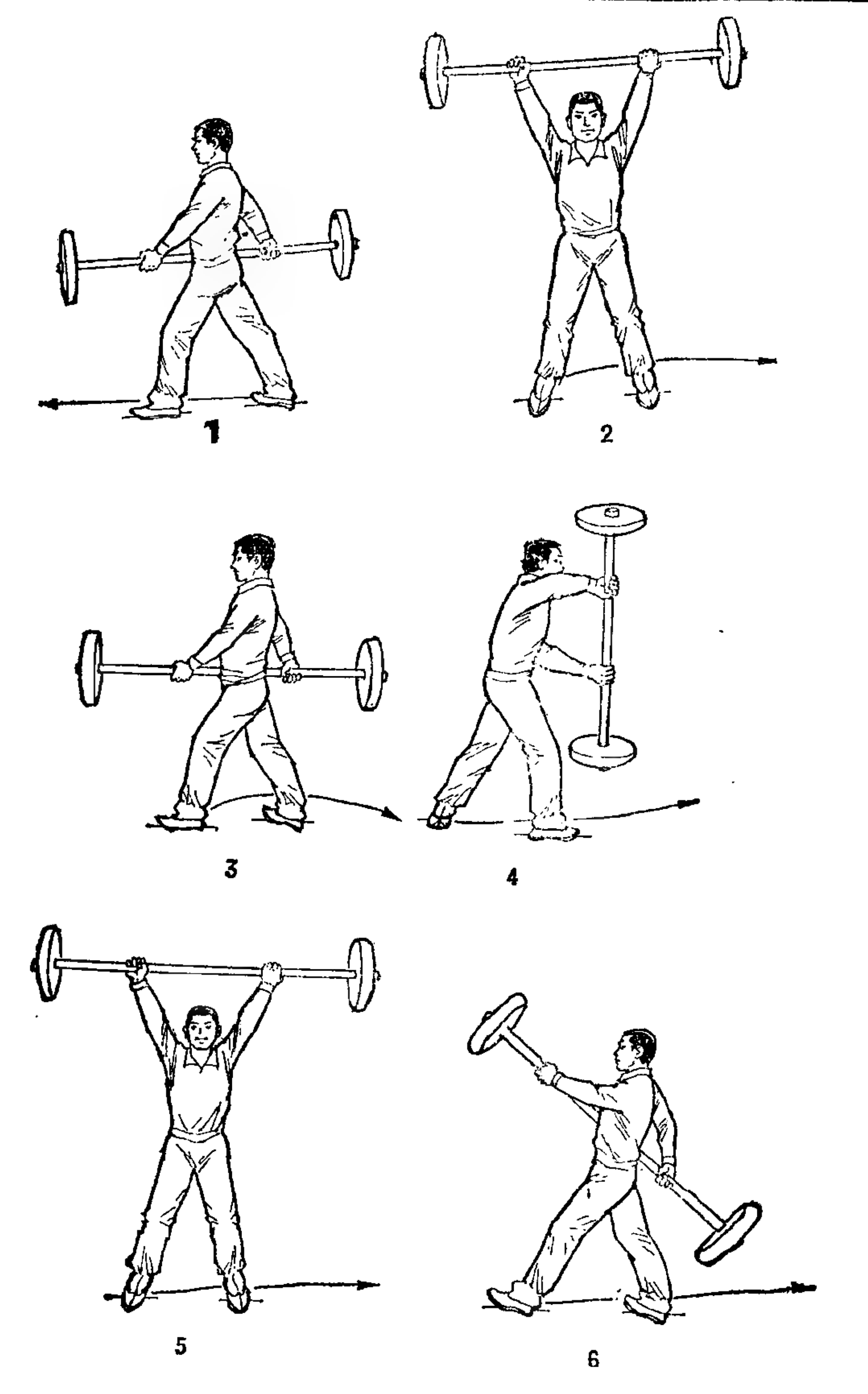


图 五五二

六、其它基本功：

地秤：地秤是重量的静物，练起来难度比较大。地秤的形状

是半个石担。用它可以专练臂的拧力和腿的钻、抡力，也可练习整个的进攻方法，如勾、别、踢、抡等，所以这基本功有助于摔跤运动员全面身体素质的增长，故称它为综合基本功。练时要在松软沙土地面上。

练法一：踢和抡类（图五五三）。

斜丁步（如跤架）站好，右手握地秤柄，手心朝上，柄端约

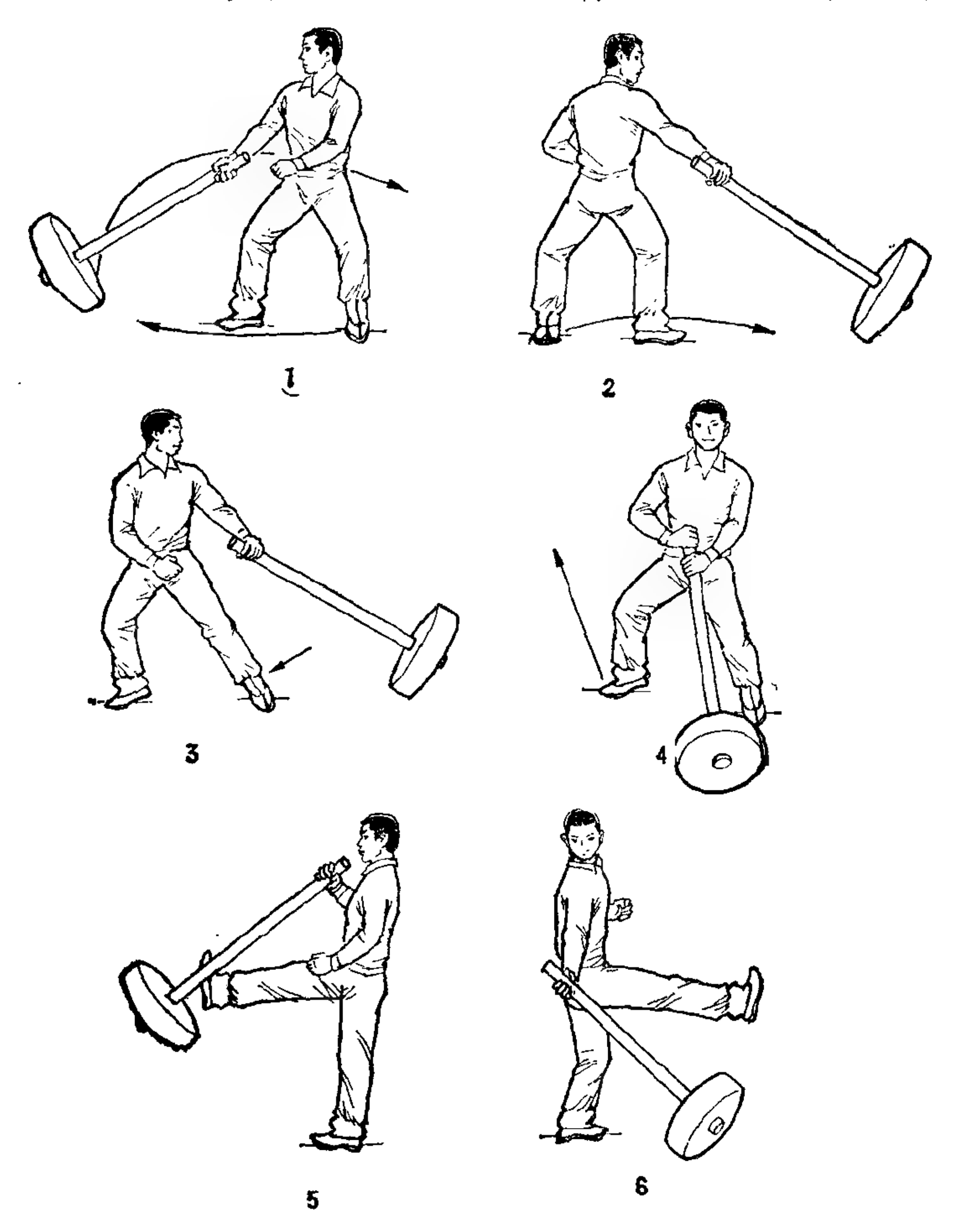


图 五五三

留出十多厘米（作为左手抓握之用），眼神要注视着石担（俗叫砣）。在猛翻腕的同时，上左脚，成转过身来的跤架(仍是右架)。但右手由于翻过手腕，使改成手心朝下，由于紧握拧把，石砣也沿弧线滚转过来。

由上一动作再继续上左步，但要尽力带出搿劲来。在此同时，左臂替换右臂，用手扣拧秤杆。左手握的把位同右手。由于手的拧力，又使石砣随之转动。注意在用搿力时要拧钻脚。

继上一动作，右手再握杠端，虎口口朝上，这样是练使踢的准备动作。

接着再猛翻拧右手，这样无形中便把地秤提起来，同时踢起右腿，形成连翻提带脚拨把地秤扔在右前方，眼神要注视地秤转动。以上是右边的动作，也可用同样动作练左边的。

练法二：刀勾（图五五四）。右手握杆，身体前倾，把地秤推歪，形成圆砣边沿一边挨地，站桩要向侧稍挪开。此时，右脚抬起，脚心朝前，猛用小腿刀刮（如使镰刀那样）住秤杆，并往后刀。右手配合往后拄送秤杆，把石砣刀勾到后方。这种练习主要是增长腿和脚的刀、刮、兜、搂等力量。连续练完右边，再练左边。

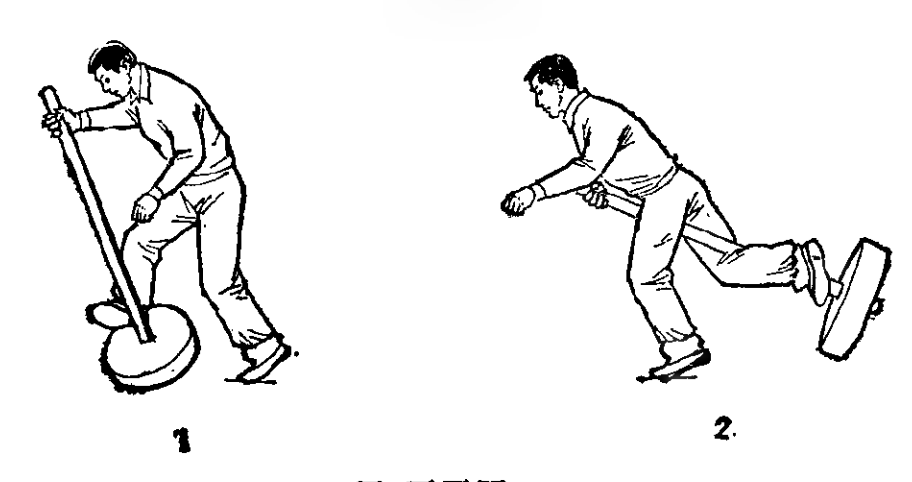


图 五五四

练法三：窝勾（图五五五）。窝勾也叫缠刁。窝勾主要是练腿的窝、挑、扳劲。练时原地不动，绻臂手握杆，用腿缠窝秤杆，脚面要紧贴杆的下端，底桩要稍离开石砣。动作开始时腿猛力往起窝挑石砣，手要配合往右侧方向掰挼，使石砣向前滑出。

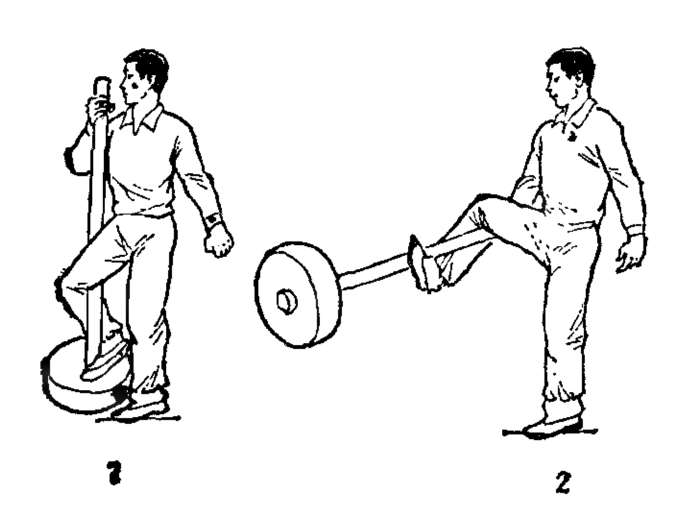


图 五五五

练法四：掏腿（图五五六）。练掏腿的石砣比地秤的石砣重量约大两三倍（早年都用碾砣）。练时，两脚前后开立，如跤架的前绷后弓，身体前倾，右手把杆向前推歪，石砣的一边沿着地，用左手搂握（拇指与其他四指并拢）砣杆的下部，并用力掏扳，使石砣被掏向后挪动（在地上擦拉着挪动），可一连退掏若干次。掏时要竭力用提力。倘石砣量稍轻，可把石砣掏提起。这一练习可增长臂的扳掏力。

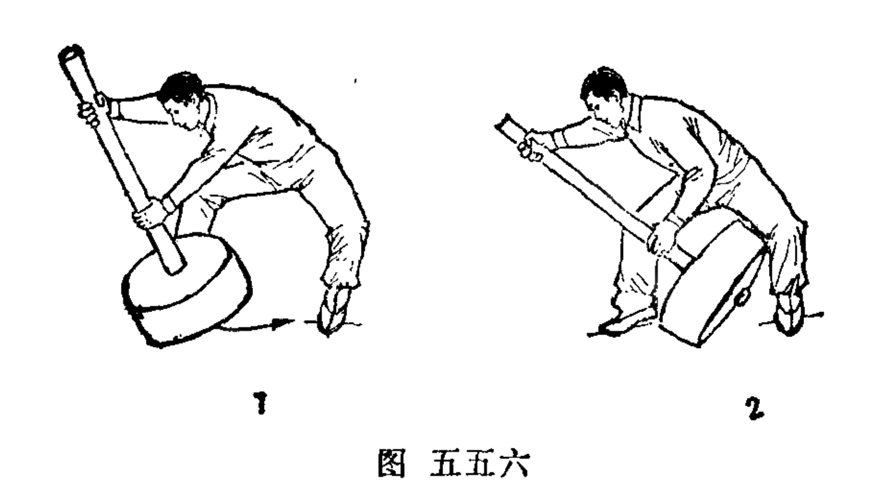


图 五五六

练法五：勾子（图五五七）。先站好跤架，上把握住秤杆，上步躬身，一腿向后上方撩起，用腿折窝挂挑住秤杆，把石砣挑起，底桩要保持屈膝站立。等腿把石砣挑到最高点时，握杆的手猛然翻腕，并借腿撩的余力把石砣翻扔到前面地上。如此继续练

下去，可记练习次数。练时可左右交换练习。

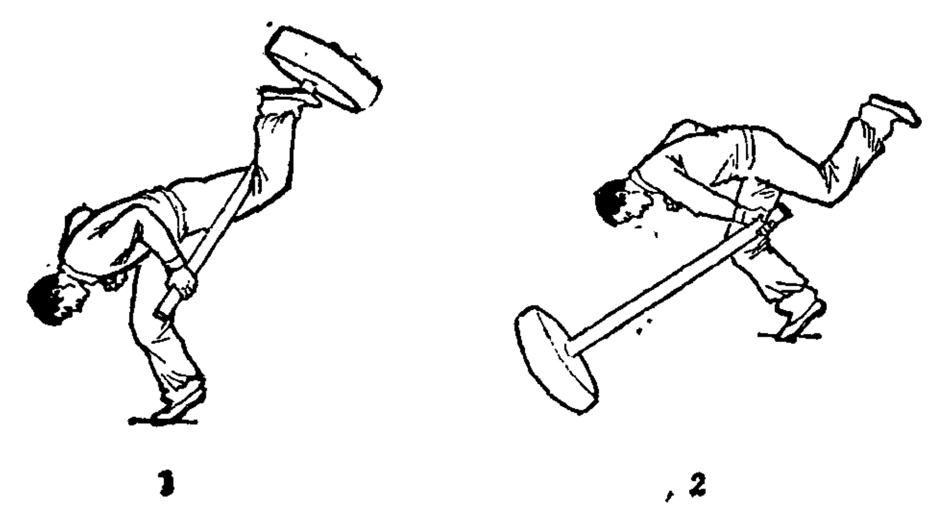


图 五五七

练法六：别子（图五五八）。用地秤练别的动作和练勾相同，所差的是使别的腿要用别、扛劲，用小腿别挂秤杆，顺秤杆直向上滑，并用脚跟一侧管住秤杆的下端。其它动作勾和别一样。用地秤练勾、别，对身体素质的发展有显著的作用。尤其对腿部的站立和撩、勾、挑、扛、挂等力量都有突出效果。

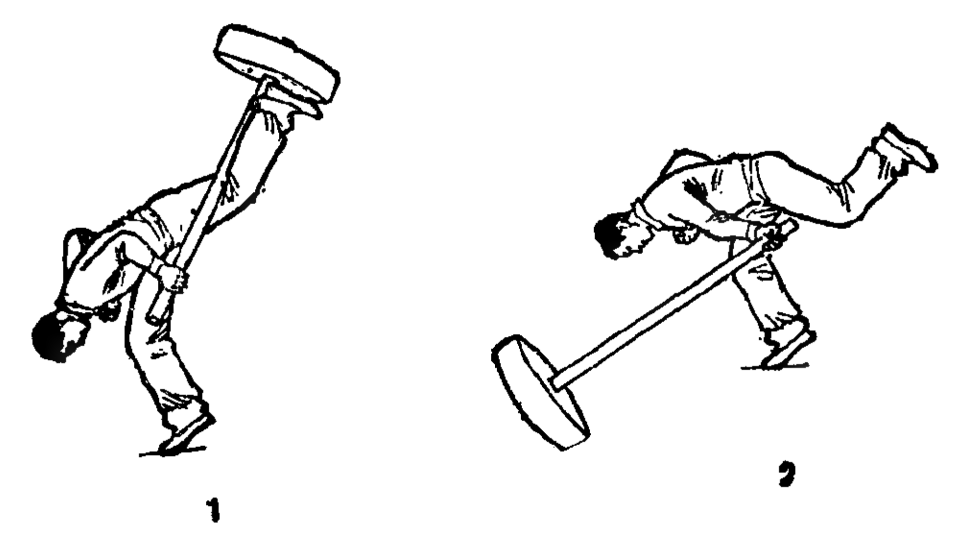


图 五五八

练法七：揣入（图五五九）。用地秤练揣的动作和练入的动作相同，所不同的是分盖步（图五五九之 1）与背步（图五五九之 2），练法是：石砣平放在地上，秤杆朝上，在练盖步时，由左手反把（手心朝上）握住秤杆往外推斜，在盖步时右手（手心

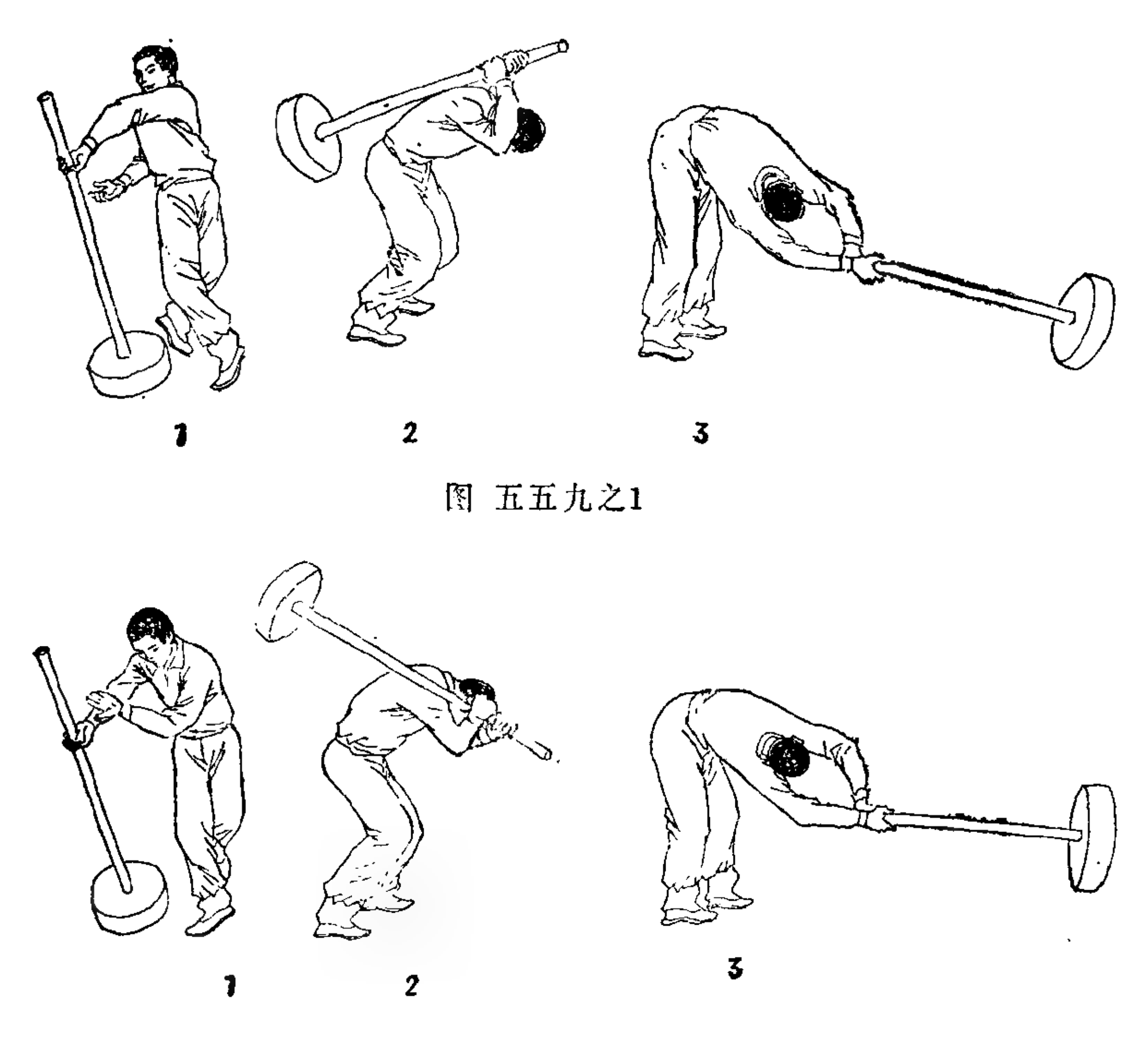


图 五五九之1

图 五五九之2

朝上）迅速抓住秤杆并立即躬身、措头、秤杆落在右肩上，扽身绷腿、拉擦将石砣由背后（弧圈）拉过，当绷腿拉擦时腰臀部须有弹性，但不得和秤杆硬撞，这也就是使揣入的巧劲。至于背步的练法，完全和盖步一样，只是在背步的同时由右手先握推秤杆，其它动作相同。图解都是从右边做动作，左边则与此相反。

第三节　综合基本功

一、石鼓（*朔石*）：石鼓是比较吃力的基本功，因它本身比较沉重（最轻要在30公斤）。练习的人可选择不同重量的石鼓

(以费些气力能搬抱起来为合适)。练此项基本功时，应穿着厚衣服，免得蹭伤胸、臂。练习石鼓须在松软土地上进行，以免石鼓落地摔碎。由于石鼓圆滑沉重无法攥握，只可抱搬。抱搬时，应把石鼓偏斜放倒，一手抠石鼓底面的一侧，一手搬石鼓的上侧，一蹩气把石鼓抱起(石鼓形成斜方向被抱在胸前)。

练法一：上步推转(图五六〇)。在抱起石鼓的同时，后桩往后撤一步，这为回身转推石鼓作底步。然后再上步长腰，两臂手推错石鼓，使石鼓顺臂向斜下方滚落。这一练习对权闪、掰、撑抹、泼脚、掀、撒、蹩、管、合、找、亮等劲的锻炼都有显著作用。可左右交换练习，并可记练习的次数。

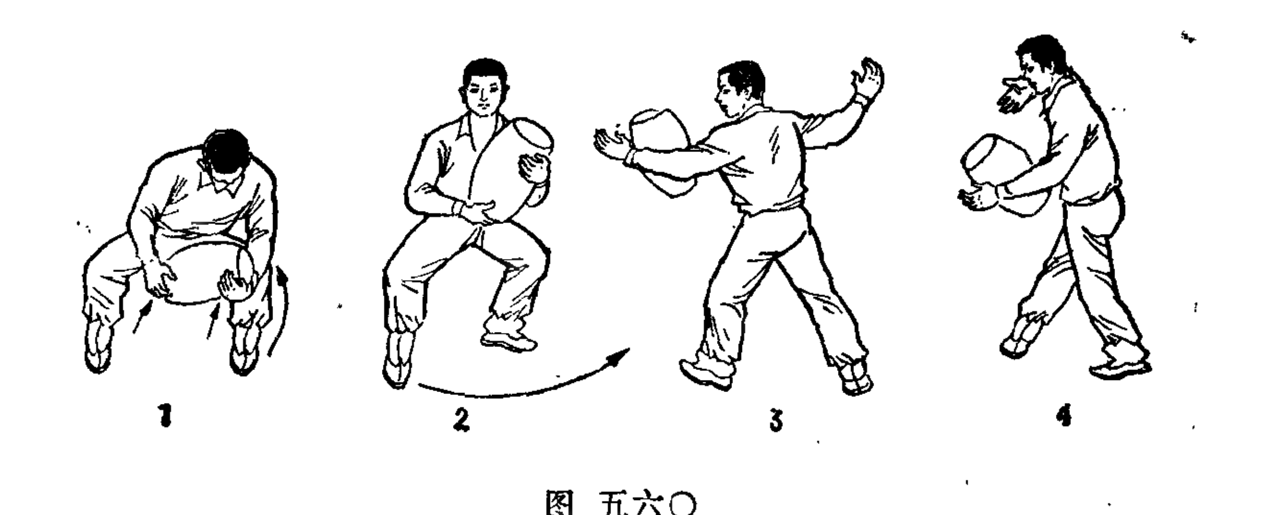


图 五六〇

练法二：弓步向前推转(图五六一)。抱法同上。把石鼓抱起后，右腿在后崩伸，前腿成弓步。然后猛一转身，变右腿为弓步，左腿绷直，同时两手臂转错石鼓，身往前探，左臂形成大力前搧，右手臂抠掏石鼓。此时从整个动作来看，捂腿、错腿、掏腿和豁、别劲都很明显，经常练习，对于上述的进

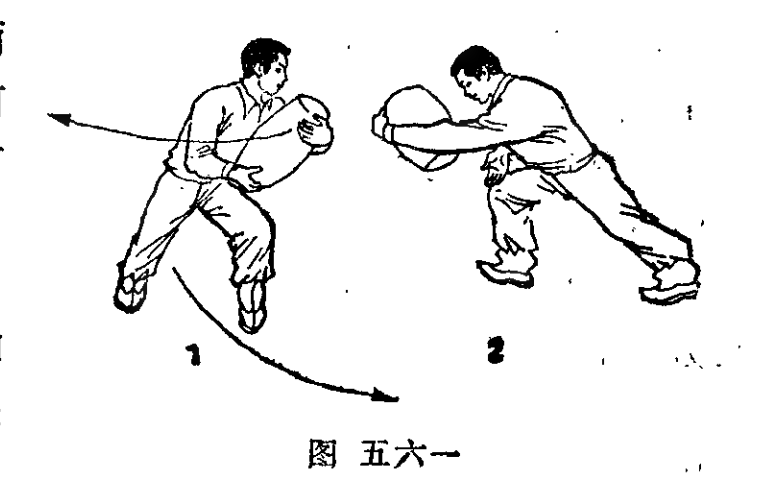


图 五六一

攻方法都有锻炼作用。另外，这项功夫也可增长蹲桩、起站、撑腰和抠、扳、抱等力量。

二、抖皮条（图五六二）：早年都用线麻编成粗辫子，两头手拿握处溜细。后来多用两股皮条或铁链。三种用具各有一种劲。它是跤术的主要基本功。抖皮条的基础练习是“大四步”，即上步、背步共走四个位置，同时随上步两手用暴脆劲抻抖皮条。由于皮条是两股，故抖起来随走步和抖力而发出有节奏的崩击之声。它对发展臂部的崩、捅、拉、撑和腰部的扭、转、崩、长，以及腿部的拧、挢、钻、弓、崩等各路力量都起着很大作用。练起来动作是快速的，和实战紧张情况一样。

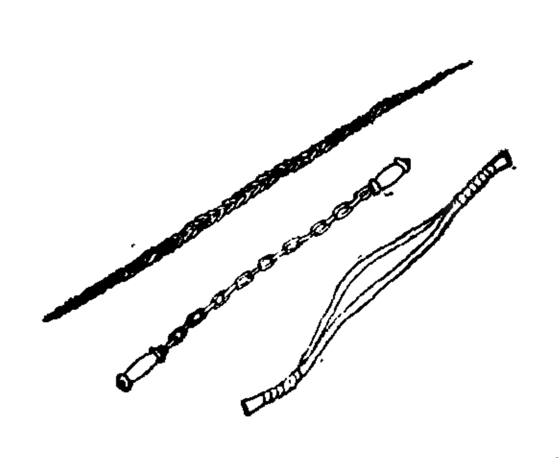


图 五六二

练法一：挢桩（图五六三）。站正，双手攥紧皮条，猛往左转身，右腿向后蹬挪，成前弓后绷。同时两手臂向左侧绷抖皮条，目注视皮条，形成挢桩姿势。然后再上右步，猛转身（前弓后绷）抖皮条，右臂挪到右后下方，左臂弯肘在左肋侧，两腿成前后顺步挢桩。

由图五六三之4的姿势再往左后方背右步，左手挪到后边，右手屈肘在胸前，腿成左弓右绷的挢桩步。要注意每上步都是钻脚。臂随体转时，都要用力抖皮条。

在图五六三之4的基础上只拧钻脚，两臂随上体的扭转崩抖皮条（图五六三之5）。

在图五六三之5的基础上，向左前方上右步，转体面向前，两臂随转体崩抖皮条（图五六三之6）。

在图五六三之6的基础上掖背左步，上体稍转，右臂摆向右后方，左臂屈肘在胸前，两手用力崩抖皮条(图五六三之7)。

当练到图五六三之7时，猛转身体，拧钻脚，两臂随转身绷抖皮条，右臂曲肘在胸前，左臂在肋侧绷直，还原如图五六三

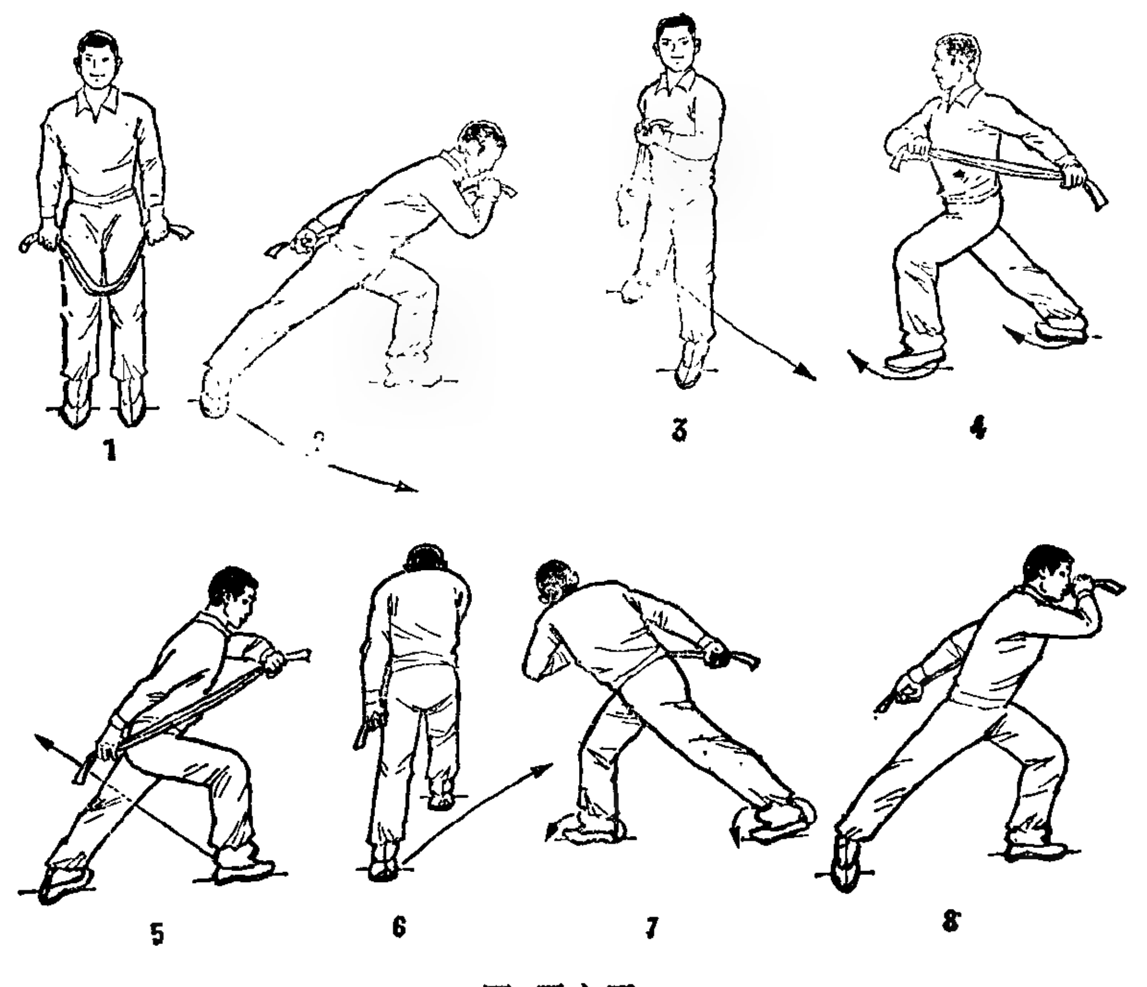


图　五六三

之2。

练法二：盖步倒(图五六四)。双手握皮条，成斜丁字步跤架，将皮条横置腹前(图五六四之1)。

紧接着身体略左转，右脚盖步，形成底手在前、上手在后，准

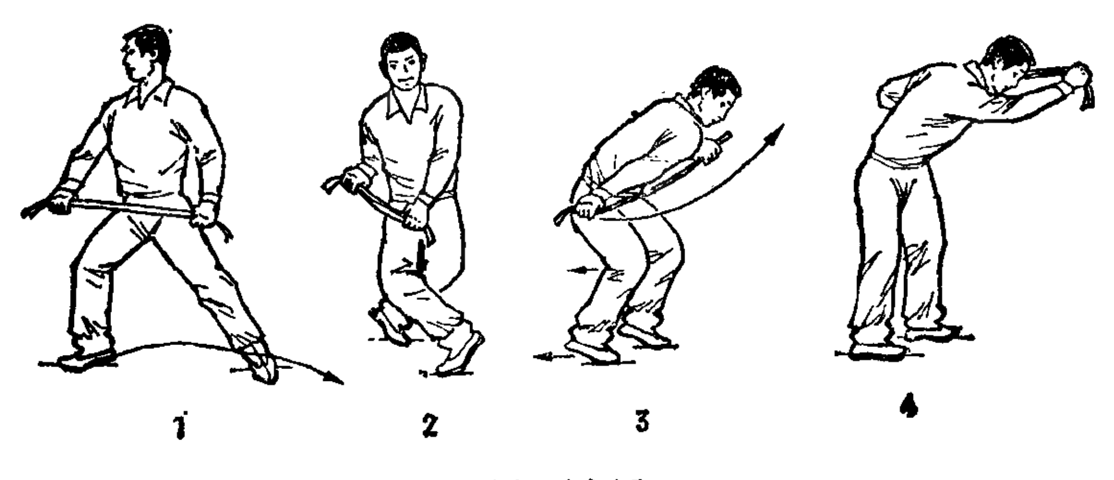


图　五六四

备崩抖皮条（图五六四之2）。

盖步向左转腰，形成两腿弓桩，上体前倾，左臂弯屈，右臂往后直伸，两手握住皮条准备崩抖（图五六四之3）。

由图五六四之3的基础上连续完成绷腿、拉擦和崩抖皮条的动作（图五六四之4）。

三、滑车（图五六五）：滑车是早年遗留下来的跤术练功器械。它可以移动，也可以固定。滑车架悬重物，人拉重物既能练力量，也可以增长全面的身体素质。帆布袋内随时可增重量并记数练。

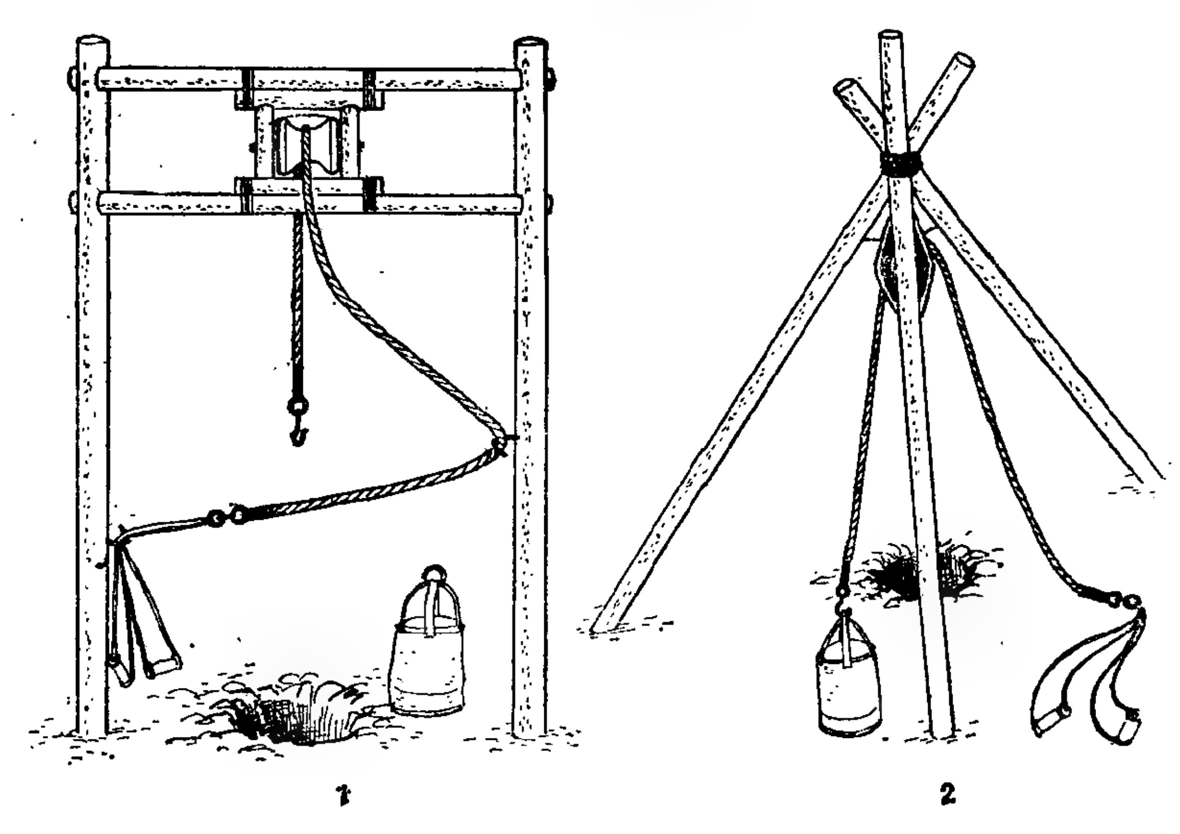


图 五六五
1.木质滑车；2.铁质滑车

练法一：揪拉力（图五六六）。练时站跤架，用底手揪拃（昨音）滑车的拉绳，练习横向的揪拉力。拉到头再松回去。可左右换架练，并要记数。

练法二：摁按力（图五六七）。互摔时，为使假招常用摁按力来试对方，俗叫"问"劲。滑车对锻炼摁按力很有作用。练习时站跤架，两手分别攥握揪手（小圆棒），先捅送出再摁按回。两臂要

往一边搜按，并离腰败步，形成搜拄姿势。这样练对搜、拄力量有显著增长。可左右换架和记数练。

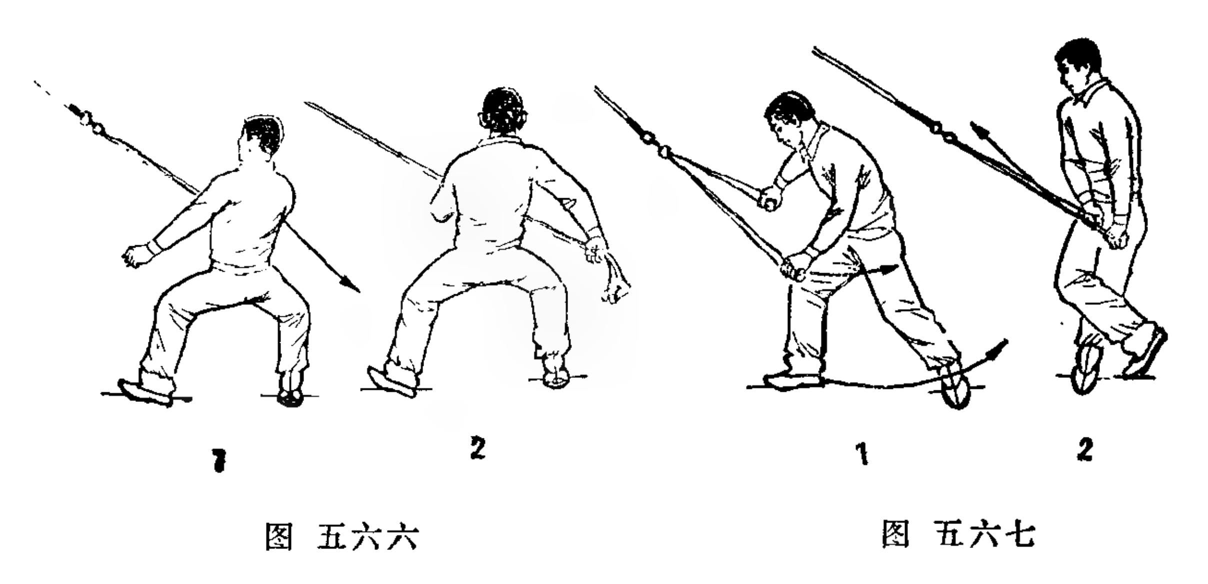


图 五六六　　　　图 五六七

练法三：长捅力(图五六八)。长捅力是揣桩所需要的长腰和支捅力。练时站跤架，由上手揪皮条，臂要直，手走一弧形，并随臂转腰，形成前弓后绷的揣桩姿势。捅到头再随绳索的回缩转身回来。可左右交换和记数来回练。

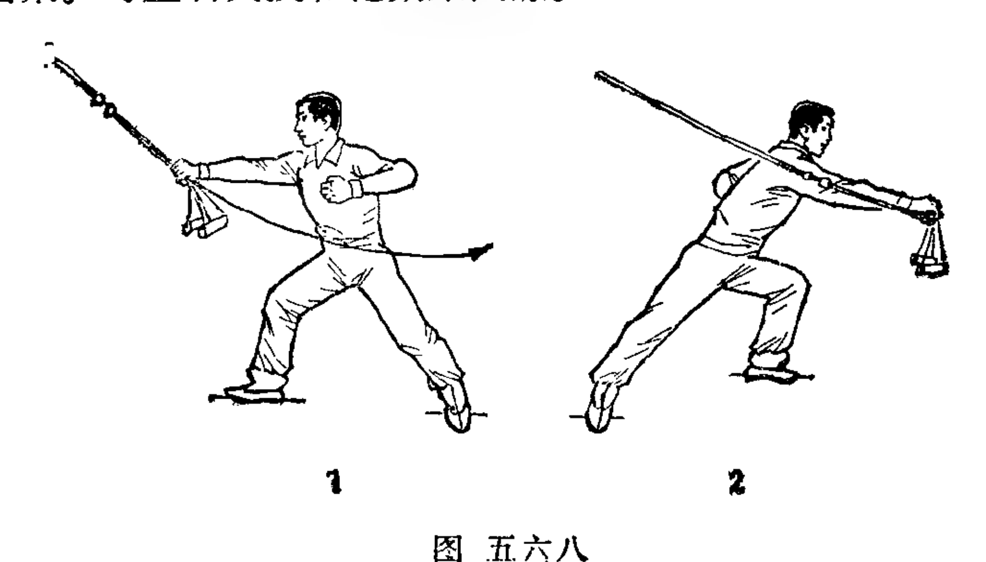


图 五六八

练法四：圈臂揣桩(图五六九)。圈臂揣桩是练腰、臂和腿的力量。练时站跤架，由底手揪攥住拉绳并绕到腰后，再猛转身拧揣桩步，用臂圈拽拉绳，形成前弓后绷的揣桩。这样也反复来回练。

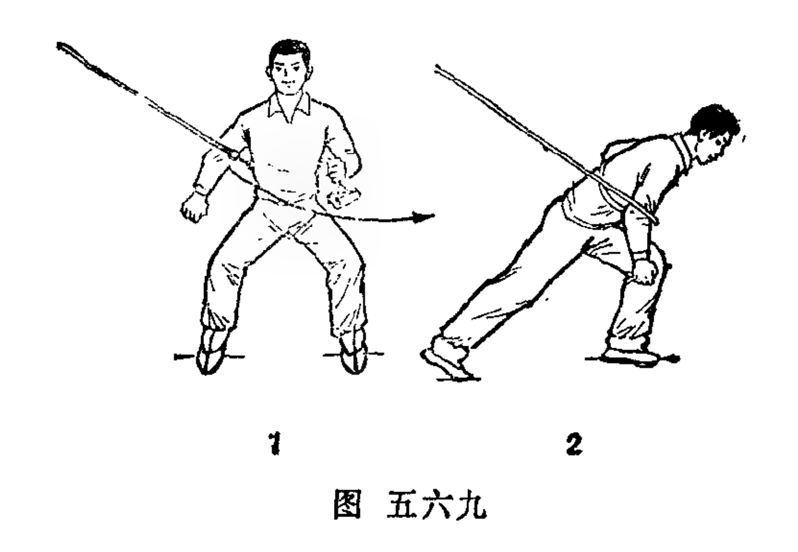


图 五六九

练法五：横臂分力（图五七〇）。横臂分力俗叫喝力。两人互摔须使横力，也就是把对方喝要进来，好使方法。练法是两腿成钉步站立（马步也可），两手握拉手往两边横、拉、撕、撑，再放松还原。反复练习，并可换架练习。

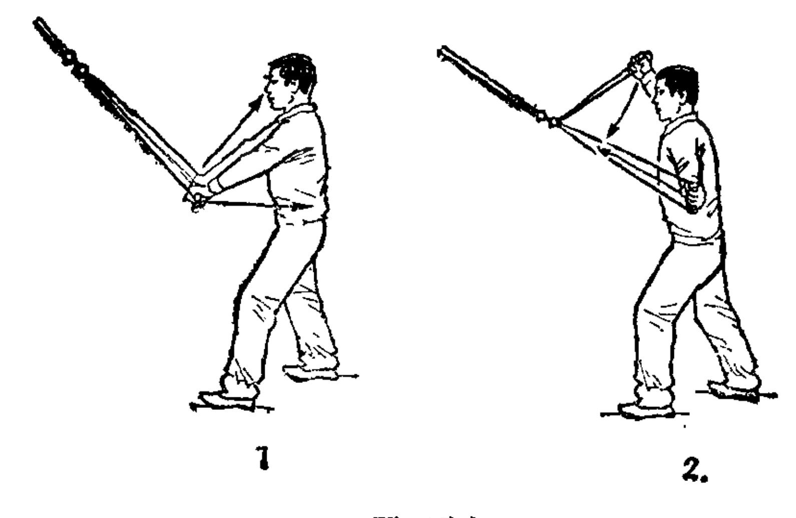


图 五七〇

练法六：圆臂分力（图五七一）。握住拉手，蹲站马步，两臂猛往两侧分开，再往后划圆圈，臂要直，并以肩为轴。要用往后的拽掰力。然后再还原如图之3的姿势。在转圈圆臂过程中，力量有转化：第一段是后拽力，第二段则转化为盖劲。但在两者之间交接时要松膀。

练法七：拧小钻脚（图五七二）。拧小钻脚是练底桩和臂、腰力的基本功。练习时成马步站正，双手握住拉手，拧转两脚。在

上体直往下坐的同时，转体成背面朝向滑车，两臂往左右直撑出去，左拉手的皮条由右臂腋下摞拉过去(通过胸前)。两手拉到头时，要立即转回身来成图五六七之1的姿势。然后再做右边，并要记数。

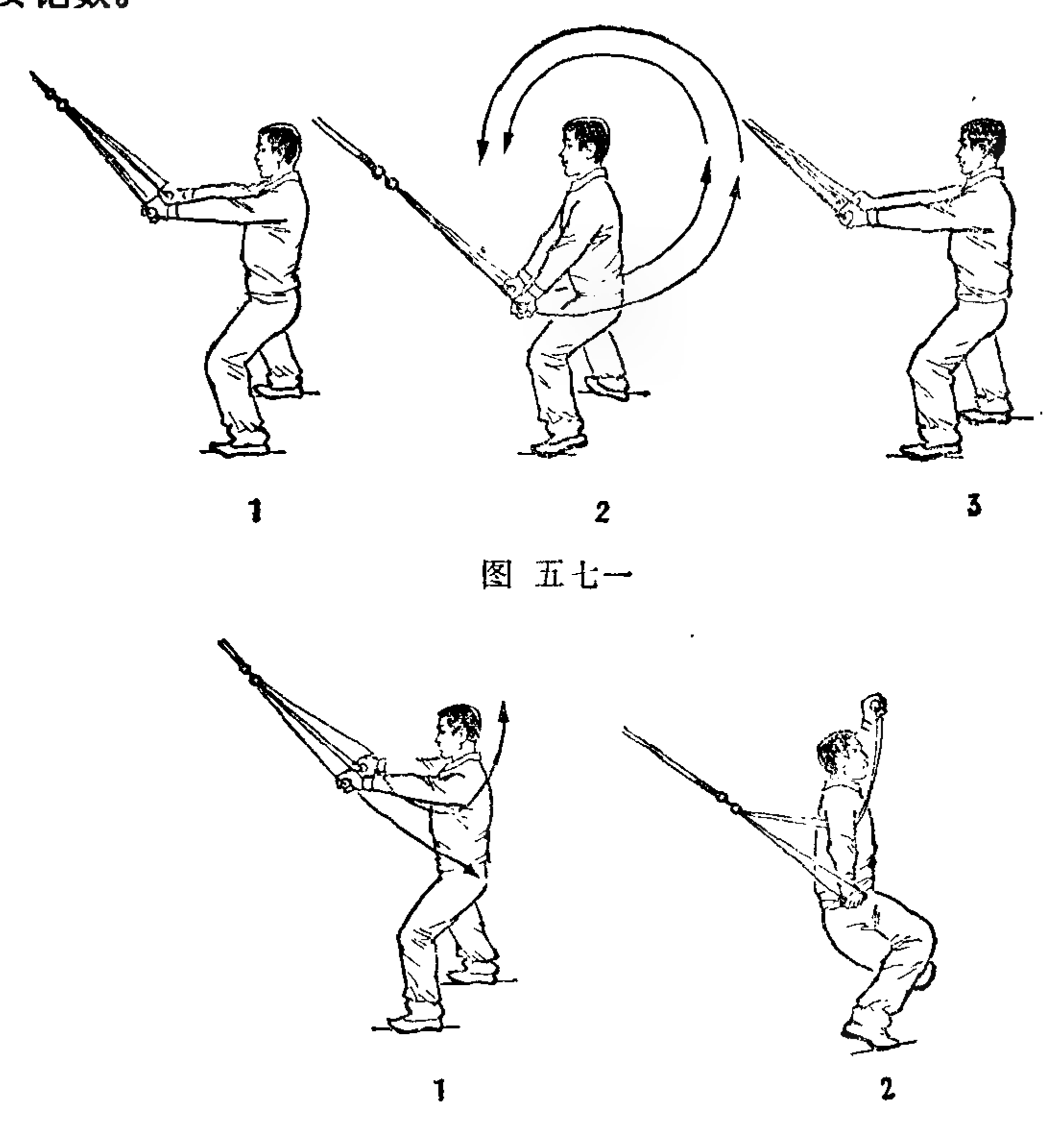


图　五七一

图　五七二

练法八：踢法(图五七三)。练踢时要蹲站马步，两手握拉手，往左拉至左胁处，上体稍往前倾，左腿绷直踢起，底桩保持弯屈。这样反复左右练习，并可记数练习。

练法九：垂摔力(图五七四)。练垂摔力须使滑轮底下的拉绳保持垂直。练时可左右换架，但右手须在下面揪拉绳，左手在上配合。在猛摔拉时，前腿要随之撤步，上体随撤步而前倾。练摔

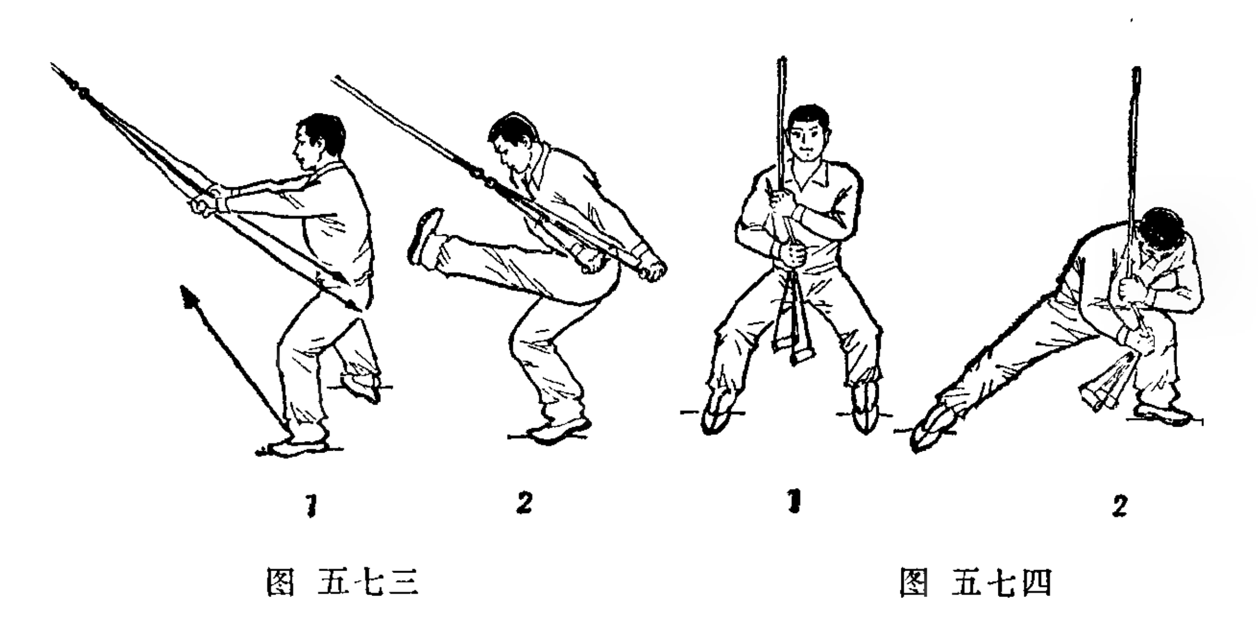


图 五七三　　图 五七四

鞭的拉撑力时与垂撑力大致相同，只是进攻时两脚须往一起并步。

练法一〇：勾别(图五七五)。用滑车练习勾、别难度较大，因为大力拉拽着重物还要抬起一腿，这就要求站桩必须有一定的

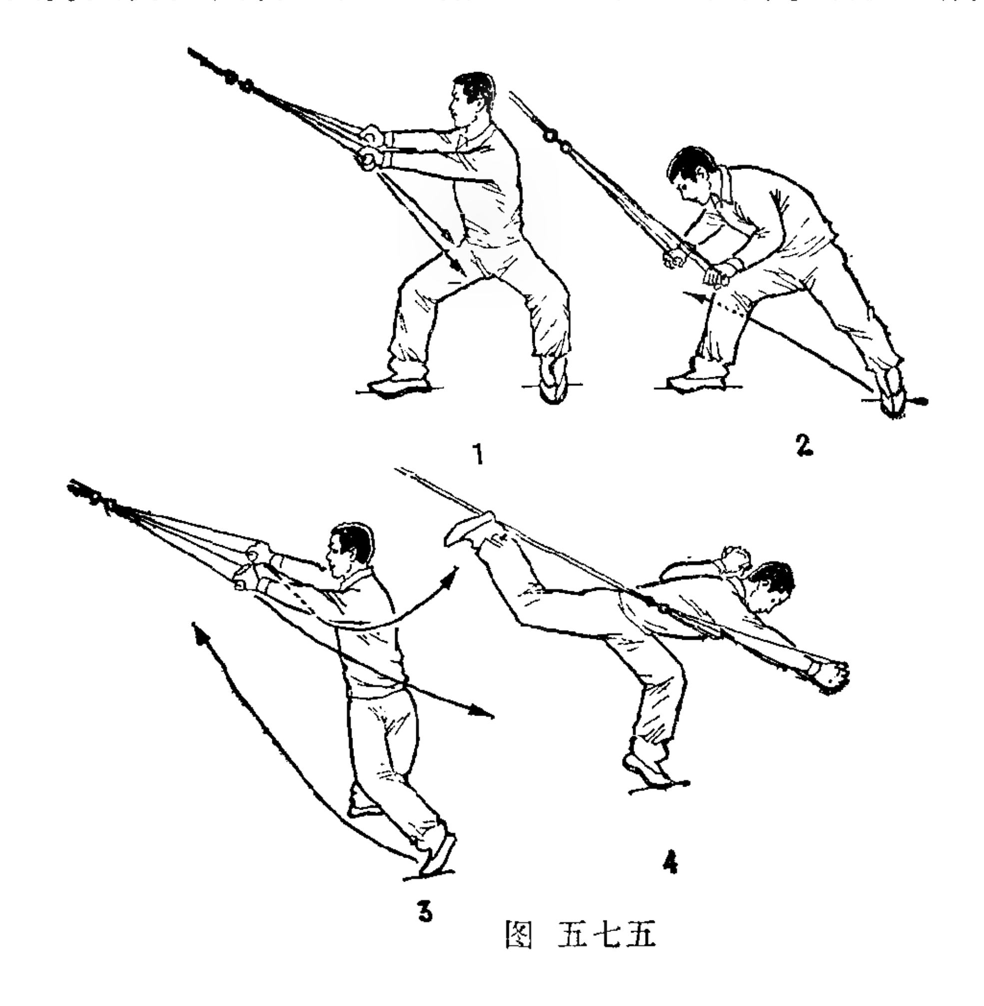


图 五七五

基础。练习时站跤架，两手握住拉手，在往下捋按的同时，立即往后掖背左步，但又要随背步立即把两臂捅出去。在两臂拉拽的同时，要向前探身、扔腿，形成勾别姿势。在扔到极限高度时，要立即收势。要注意扔腿不能勾在拉绳上，否则回坠时会被拉倒地。在拉、扔到收势时，仍须有一定的余力，否则容易被拉倒地。练习时可左右换架并记数。

练法一一：扦、别、肘、拔(图五七六)。利用滑车练扦、别、肘、拔时，要站好跤架，两手揪拉滑车的拉手。

随背步两臂把拉手捅送出去(图五七六之2)。紧接着右手猛拉并向斜前方捅出，底手要竭力往左胁侧处拽摞，同时扦腿，形成"扦别"进攻姿势(同时它也是"肘"的进攻动作)，因肘的用劲和手、步、眼及姿势完全与扦别相同(见图五七六之3)。

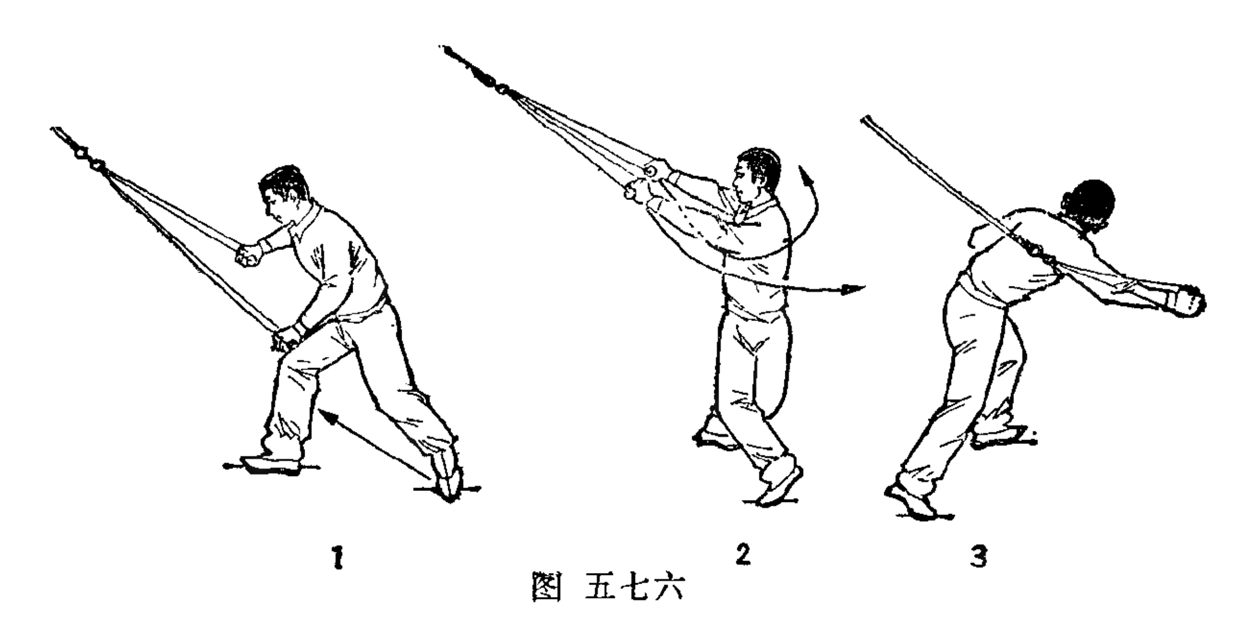


图　五七六

关于"拔"的分解动作和扦、别、肘完全相同，所差的只是不扦腿而加上绷腿、拉擦。

练法一二：揣法(图五七七)。使用滑车练揣也需要来回劲，即松捅出去再拉回来。练时站跤架，在背步或盖步的同时，应把拉绳并一起攥握。如盖左步即是左边的揣，同时把拉绳揹放在左肩上。用背步时则与此相反，即背左、揣右，背右、揣左。

在身体后转时，要大力揹头、躬身，并紧跟要绷腿、拉擦。练

揣的动作一定摸准滑车轮的转动规律，尤其在盖步的刹那间要掌握好平衡，否则易被滑车拽倒。

练揣可以左右互换，只要中间加一盖步和两手一换拉绳便左右换肩了。倘能作到右、左侧各揣一次，反复盖、背步，确对实战有很大的帮助。总之，滑车是一种活动器械，应善于利用它的反抗力的特点，并应记数和不断增量。凡进攻方法都可用它作为对象。

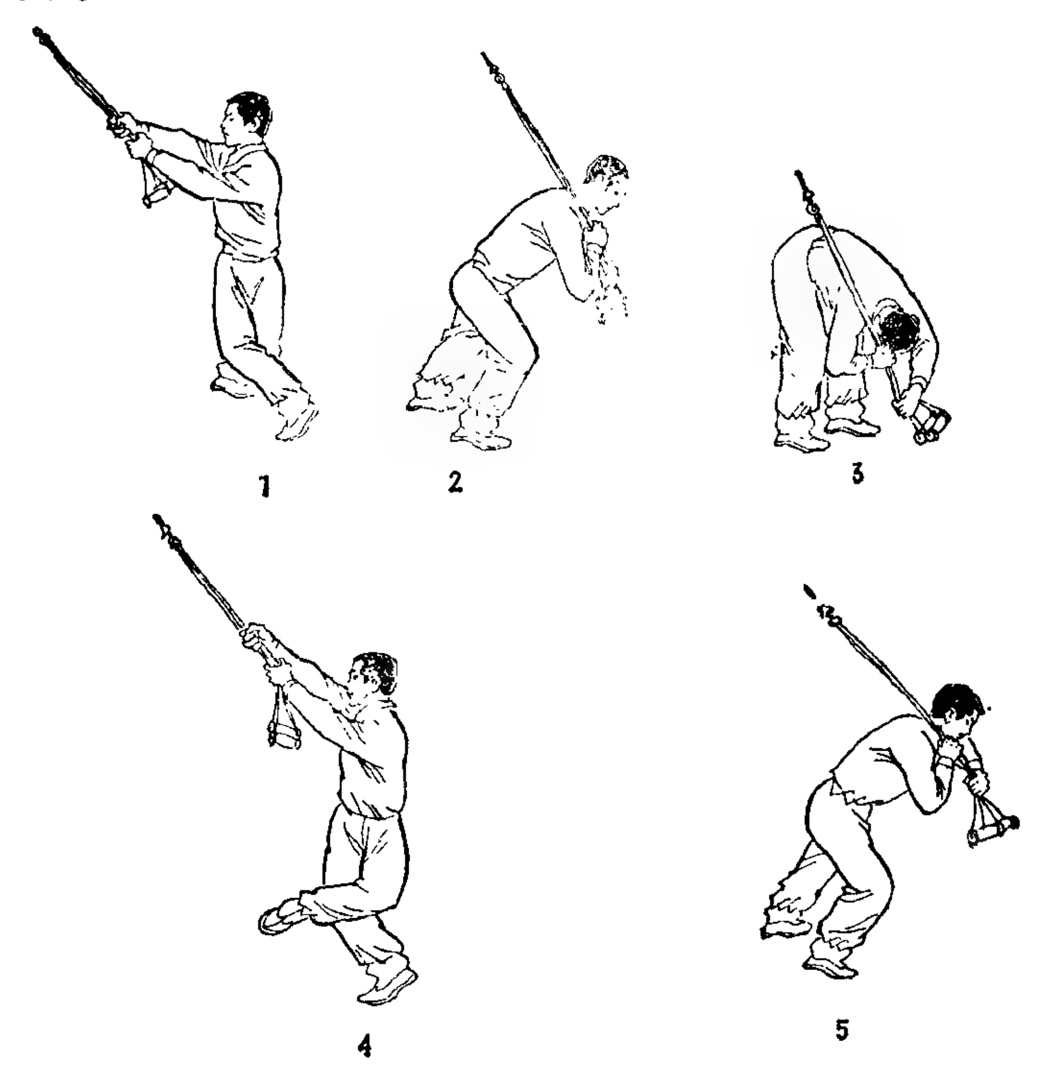


图　五七七

四、大棒（图五七八）：大棒是练跤术基本功的重要用具。练它可使跤姿、跤架灵活、自然，手、步、眼规范化。练法是：两手握棒大力拧劲，腰、腿紧密配合有如正式进招。把每一个方法连续作下去，一气练习若干次。也可以专练某一个方法中的某一

个动作，如使踢中一横耘，可连续作若干次。大棒对臂部的横耘、扠、轧、搁、磨、支、盖和对腰部的摇逛、拧、长、转，以及对腿部的崩、挘、背、盖等跤劲都有显著的锻炼效果。

预备姿势(图五七九)：站正松臂，两手握棒，两脚开立，约与棒齐，二目向前平视。

大棒规格：

粗7厘米，长90厘米(手握部位长13厘米)。手握部位要缝包两个布套。这样较易用劲。

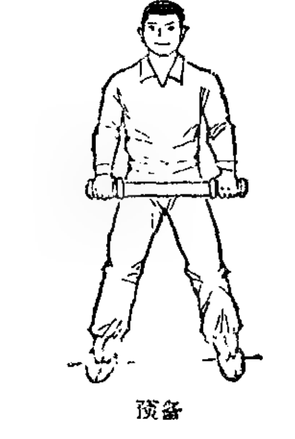




图　五七八

图　五七九

练法一：盖棒（图五八〇)。由预备姿势上前一步成跤架步，即开始左右拧棒。左臂在上为上手，右臂在下成底手（图之1）。左臂由上压下来，发挥臂的盖力，其中也含有捋、按力(图之2)。

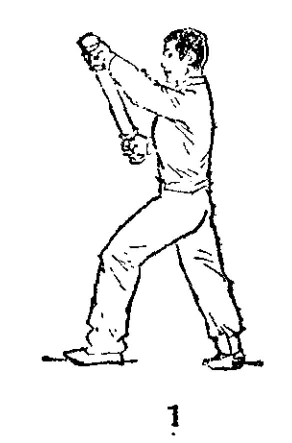


图　五八〇

练法二：扠棒(图五八一)。两臂往左上后方拧转到头，两臂再下转划弧到形成右臂转捲到与右肩平的形状，而左臂在胁侧垂直上下拧握。实际到这里并不停留，一直就把左臂扠豁上去，这个动作主要是练互摔时的猛然扠臂动作，因这是扠臂温豎的一把主手。练时要保持跤架。如上左步就扠左臂。扠臂之前要有一横轧劲。由图之2连贯练下来即可拧扠出实用的跤劲来。

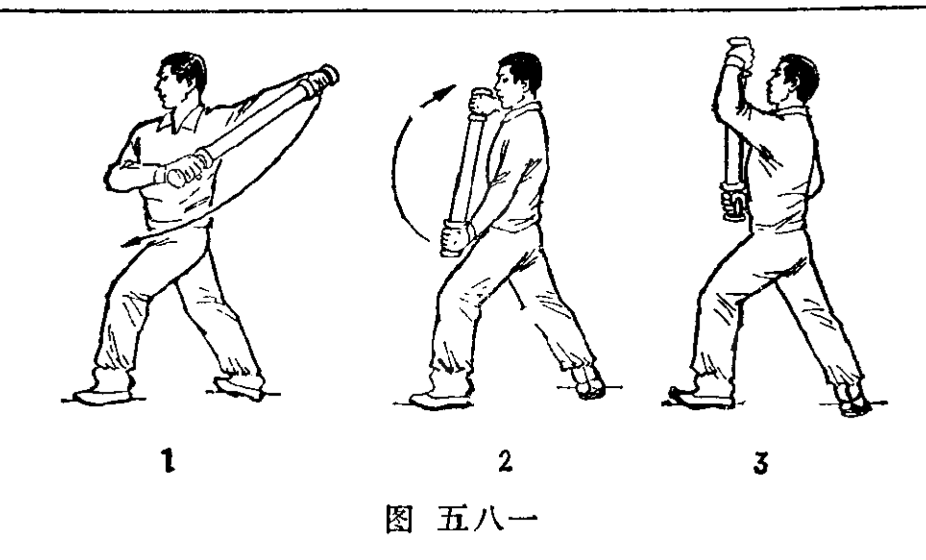


图　五八一

练法三：轧棒（图五八二）。轧棒可锻炼耘横劲（底把磨手）的功夫。如先撤步再一下轧可锻炼互摔时盖后契（圈）或把腰使搧、磨的独特力量。这种力量也是跤术中撤步和踢抹脖脚、拦门脚以及许多绊子所需要的力量。图之3是左边的轧棒动作，是败步瘪胯轧棒。

1　　2　　3

图　五八二

1　　2

图　五八三

练法四：掴棒（图五八三）。掴棒是练踢的基本功。两脚斜钉步站跤架，先上步一轧按（所上的步即作为底腿），掴左臂，踢右腿。接着再上一步（即才落地的右腿）作为底腿，掴右臂，踢左腿。这样来互换掴踢。这种踢

法练熟以后，可以再练盖步踢和撤步踢。

练法五：揣、入(图五八四)。揣、入是非常要功夫的进攻招术。虽然在进招时不抬腿，但必须填腰、卧步、蹲桩。甚至要拿脊背去找对手的小腿。练时先上步盖压(图五八四之１)，准备就要卧步。图五八四之2是才卧步，并双手往下捅按。然后拧钻脚、转身、拱臀、绷腿、拉擦，完成揣的动作(图五八四之３)。以上的练法是使揣、入的连续步骤。但使入可不必拉擦，而要往一边裹身。使揣时，在拉擦的同时上手还要往前下方捅文。

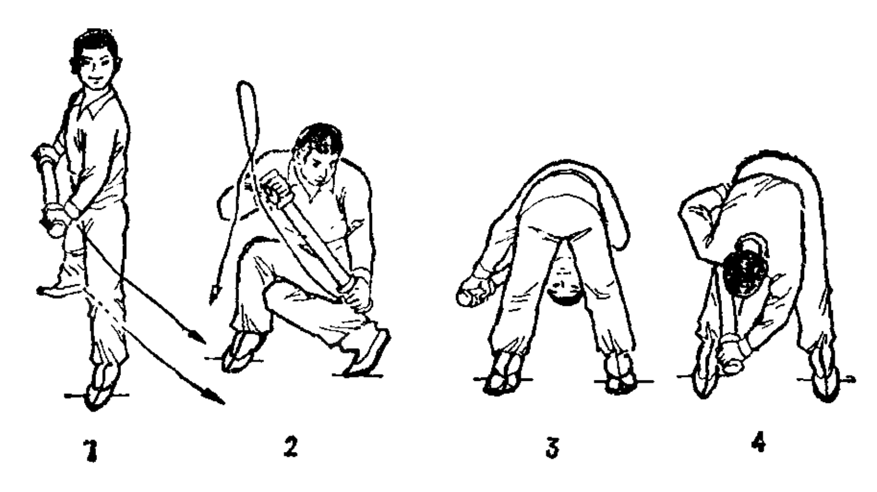


图 五八四
３.背面图；４.正面图

练法六：勾、别(图五八五)。大棒是练勾、别最灵活的器械。练时站跤架，双手拧棒盖压(图五八五之１)。紧跟着背左步，同时

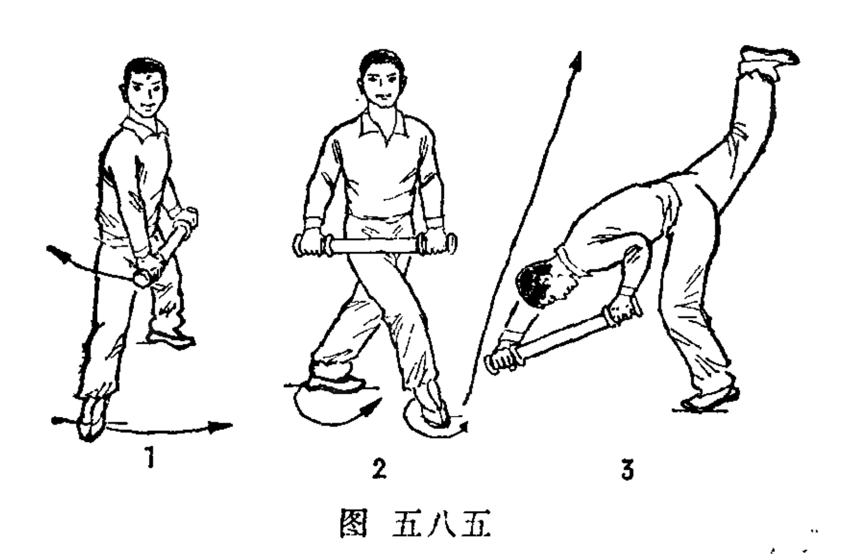


图 五八五

上体转成正向前面(图五八五之2)。然后向左转体，用左腿作底桩立即向前倾身扔腿，两臂向下裹拉按棒(图五八五之3)。要注意勾、别在实摔时用劲不同，而练功的动作则完全一样(左右相同)。

练法七：矮桩摇棒(图五八六)。矮桩是练底桩的功夫，上边握棒是用活把(不互相拧)，走时把两桩蹲下去，用脚掌走动。每走一步则随步摇棒(走左脚、摇左臂)。前走是练活盖力，后退是练活杈力。练时底桩虽吃力，上体要活臂、松腰。这样可泄僵劲。

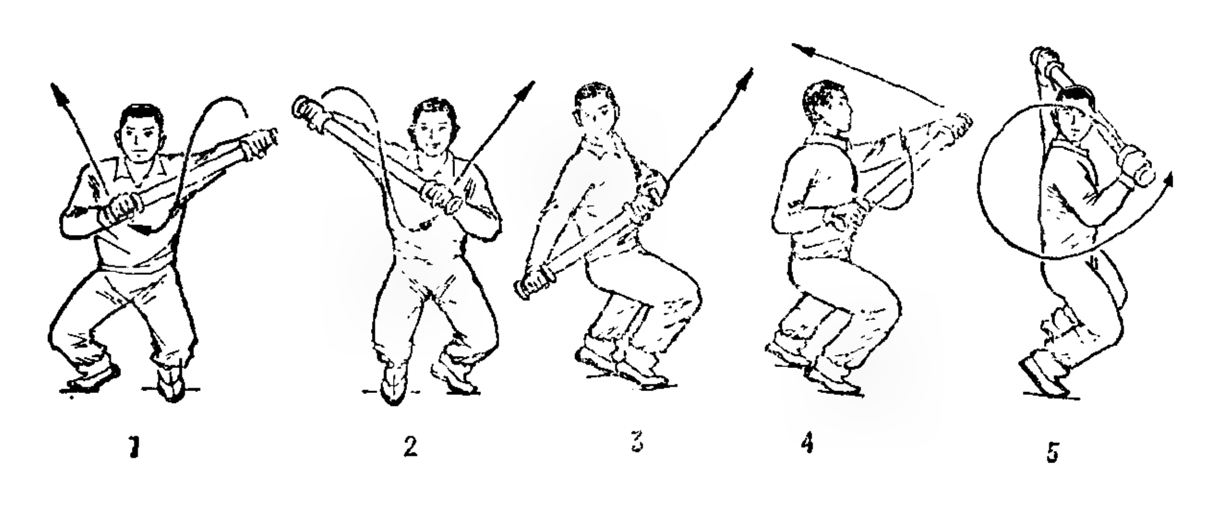


图 五八六

五、缆绳（图五八七）：俗叫搠绳。练缆绳可把绳的一头拴在树上或柱桩上，离地约一尺高。绳尽可能长些。练习人握绳的后端。不宜把绳子拉的过紧，应留有富裕能把绳撑绷直或翻把能把大绳掰撩过来和回撩过去。这是练反正腕的掰、扣力。由于绳长、粗重，利用它可以练桩步、长臂、长腰、翻腰、长翘筋、握力、撑力、掰扬力、揿力、抖力、翻力、拽力等。另外也可在翻腕时加上踢（左右踢）的动作。扣腕时，也可以加上弹拧子（也是左右的），以及勾、别的手法和步法。但不适于用背步。要使盖步时，可把拽拉、钻脚、盖步、扔腿、甩脸连成一个完整动作。

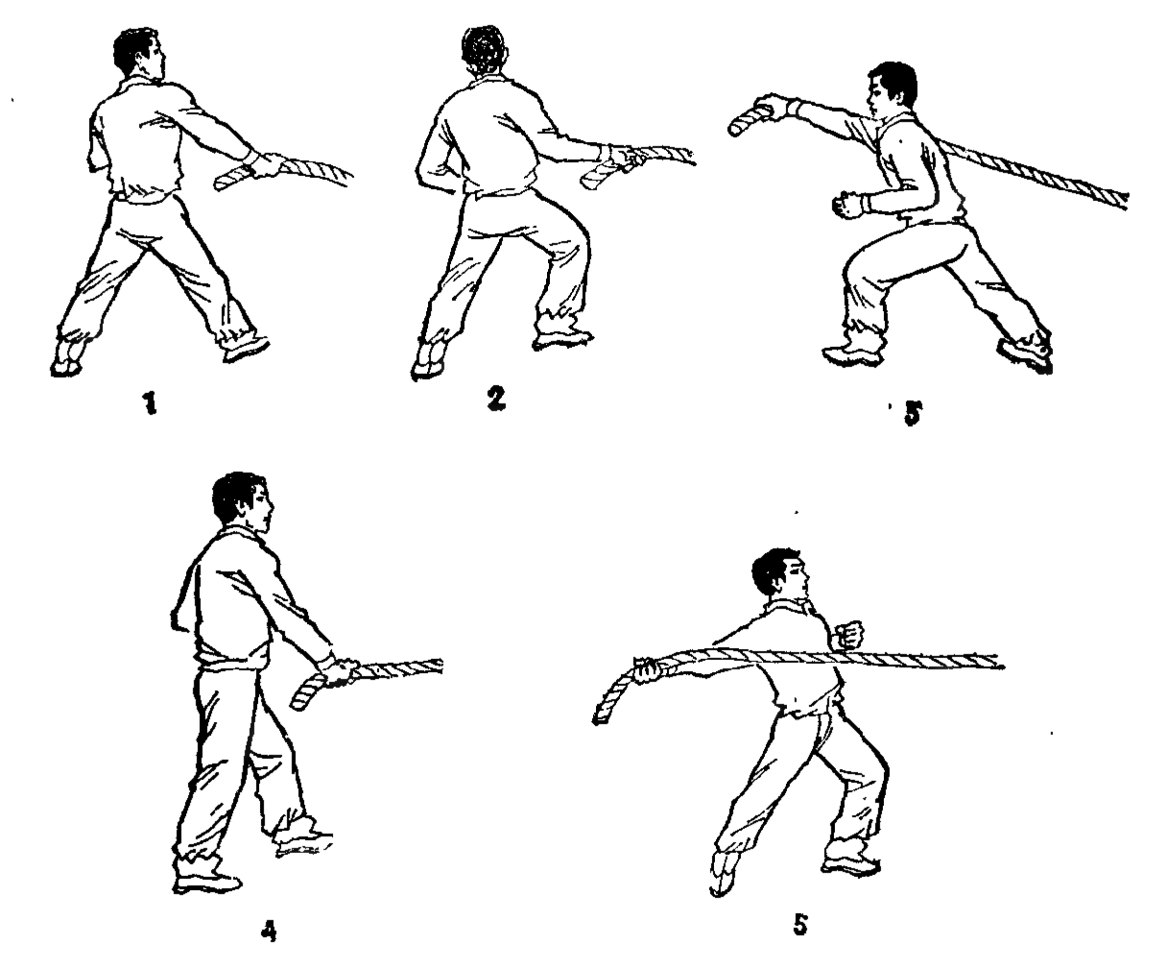


图 五八七

本章列举了中国传统的一些跤术基本功和练习方法，其中有些练习方法尚有改进的必要，特别是使用的器材有的不够灵活轻便。这里按传统的形式作些介绍，主要是便于大家在继承的基础上加以改进和发展。

中国跤术有它一定独特风格，这与跤术基本功锻炼是分不开的，因为它的练功比较严谨、细致，并且规范化。初学者须由浅入深，由简入繁，并强调针对性。要按身体各部位及实战需要而设制练功器材。既把躯体化整为零，进行局部锻炼，但也有的为了适应跤术需要进行综合练功。局部锻炼也很全面，如以拧小棒来锻炼细小部位的手指尖及手指肚；利用钻子脚来锻炼脚趾尖等。总之，中国跤术浑身上下甚至肩、肘、臀、头在招法上都算一把手，因此须要得到全面适当的锻炼。

按中国跤术基本功内有多种包含着跤姿，跤风，仅由大棒练

习便可看出，大棒有较深功夫的跤手，他的跤姿优美，进招迅猛、利索。另外在综合练功时强调结合实战，几乎与身临现场拼搏并无差别。

过去有些跤手，为了熟练掌握自己的“拿手跤绊”，也曾创造出许多奇特的练功方法，例如为了练“撮窝”的“抵力”，把一铁球放在一小坑里，用双脚倒换着往外掏抵。常年坚持苦练效果很好，脚趾力量都比一般人大。除掏抵铁球外，有的还倒换着用双脚脚心搓滚铁球，球使人移（屈膝单腿跟步），底桩也随之得到锻炼。这种单项练功比较简单易行，每人可根据具体条件，自行创造。

本章所介绍的基本功宜按自己需要加以选练，要注意掌握好运动量，要练活动，注意不宜练僵。

第八章　连环跤术空练法与太极十三式

第一节　连环跤术空练法（跤拳）

跤术有器械基本功和徒手基本功，把若干种基本功合并起来练就成为一种跤劲。一般练基本功时也有空手练的，如踢、拚、揣、勾之类的绊子，但终属过于单纯。由于绊与绊之间在使用方向、方法和用劲不同，因而很不容易连贯起来，这样就难于在顷刻之间把多种多样的方法势如流水一样熟练地做出来。为了便于跤术练习者连贯快速进招，特用七言韵句试编这套连环跤术空练法，并配以动作插图。现暂列三十六个跤式（绊），连成拳套，练习人可依韵句视图便可顺序做出动作。练时可左右开弓。倘能连贯练熟，确有助于实战并能全面发挥跤劲。平时可把七言韵句背诵娴熟，便可在练时背诵韵句随字做出动作。如上一句七个字练右边动作，下句七字则可做左边动作。这就要看个人腰、腿功夫和对动作要求掌握得如何而定，并应把姿势走矮、练美，那就更为理想。另外，在每个绊子之间互相衔接时，还可能有极小的空隙，这要由练者自己适当加上跤步，作为中间补空(加榫)。总之，初练时可能生疏，练一段时间即可熟练。这路跤拳乃跤术动作的笼统概括，适合有一定跤术基础的人练习。因为已掌握各种跤绊之后始能动作裕如，环环紧扣，贯通一气。在练这套跤拳时由哪起练，最好收势仍落在原处，较为严谨有序。在出势时也可适当走架以示跤姿。另外，此法可快可慢。开始练时，可把动作放慢，一手一式接连练习，务求把每个动作交待清楚。凡是要腰、

要腿的难度招术，都要严格要求。这样在实战时才能运用自如。此法可用两种方式：第一，可把全部动作沿圆圈来练，直到收势走个圆场。第二，也可往返走直趟(纵线)，每一小节六个动作（绊）直线走出，再直线练回；也可把一节动作分成两三小段来练。另外，这套拳中也包括几个笨招。拄属于气力的招术，这是为了难易搭配，顺手带出的动作，以弥补中间的空缺。

连环跤术空练法七言韵句（每招可左右开弓）

一、立正垂手眼凝神，钉步站稳前脚伸；
扣胸紧臂垂尻骨，前虚后实下坐身；
两拳松握齐人中，四六重量双脚分；
鼻尖不过前足踵，脑杓岂越后脚跟；
譬如跤友来互练，姑作进招与常人。（以上预备姿势）

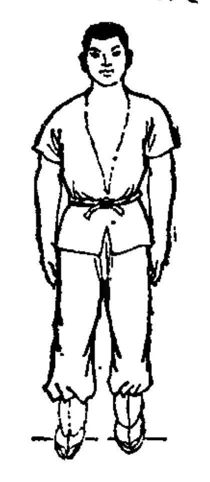
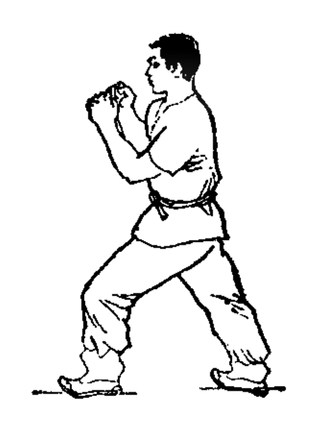
二、两者对圆先斗手，四步崩捞双开门；（捞桩）
左右盖步泼脚使，冲、挣、踢、亮、翻腕筋；（泼脚）
撩腿划月空中走，左右勾、别美腰身；（勾别）
盘腿横削须扠臂，欺身上步腰紧跟；（扠臂削）
上拿大领下蹲腿，拉豁全凭两手分；（里手豁）
挤、撞、堆、按双臂错，全仗脚力挖撮人。（撞撮）

三、两手拿臂力垂肘，怀内猛撑撤步捋；（垂手）
重脚先踢原是假，见跤都在后脚伸；（重脚踢）
对圆互摔须机警，捡踢落步可赢人；（落步脚）
卧步存腰身扭转，撩别虎眼长翅筋；（手别）
滑步扠臂猛搀管，捅、送、枕、抗腰紧跟；（搀管）
转身背步胯崩扭，绷腿悬臂须长伸。（胯崩）

四、掀翻须抠臂后翅，假盖真掀扭腰身；（掀）
盖步滑腰套胯入，措头绷腿擦紧跟；（套胯入）
猛然转身得合打，回杓还须速合身；（回马杓）
搀臂假踢身虚扭，真刀踹腿后面跟；（刀勾）

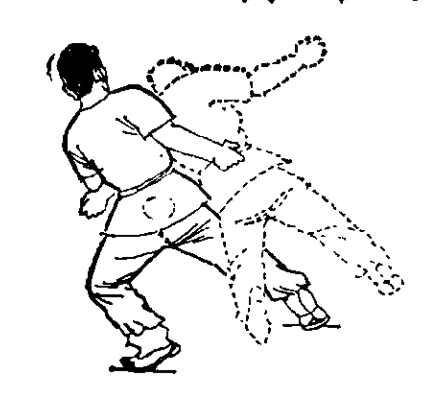
揪门捅袖虚撮脚，回身扭脸肘翻人；（肘）
就便支捅抖手腕，甩脸横扦别腿伸。（扦、别）
五、横文离腰败步走，有等扑追拄劲沉；（拄）
侧边抢步斜堆挤，裆中伸手掏腿筋；（里掏）
上步推肩忙耙腿，存身卧步兜脚跟；（耙）
𠯿步扠臂弓腿挡，回马拍错胸劲耘；（倒推船）
裹颈缠腿身贴紧，跳步窝踢鹞翻身；（缠刁）
腋下扠臂听轻重，轮步撤手斜闪身。（扠闪）
六、休说扠架姿式矮，扽臂透步揣起人；（扠揣）
滑步跟腰弓凳腿，掐腿枕抗捅劲跟；（蹩）
揪拿门袖逛荡走，捅胸背步披上身；（披）
分张一双螳螂手，据臂抚肩手搓撒；（撒）
大拿反按翻双手，卧步拧弹人转轮；（大拿弹）
双手拿臂圆提闪，有请跤友翻斗金。（摔鞭）
七、拿臂滑步凳腿挡，身倚肩抗掰项筋；（掰子）
揪袖钻头穿扠起，还须掀臂把人抻；（穿）
大拿横耍跨步走，杓涮全凭斜劲耘；（涮葫芦）
蹲腿挂带提、搽、仰，合身后找腿顶臀；（装顶）
猛文还须双臂捅，撤步离腰拉、按、掕；（掕）
拉、捅、横耘划步走，锄臂、欺身、切腿伸。（划切）

跤　姿（图五八八）

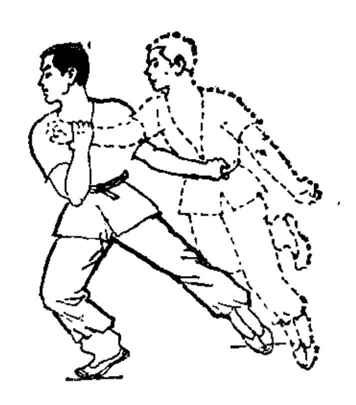



图五八八

捌桩（图五八九）



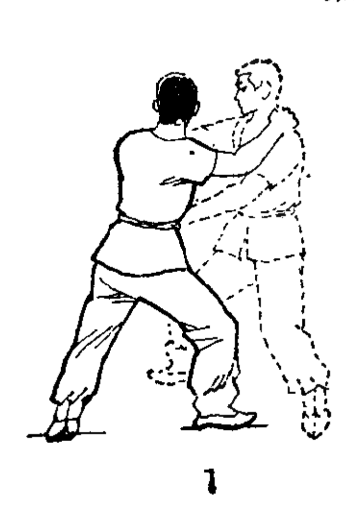
1



2

图 五八九

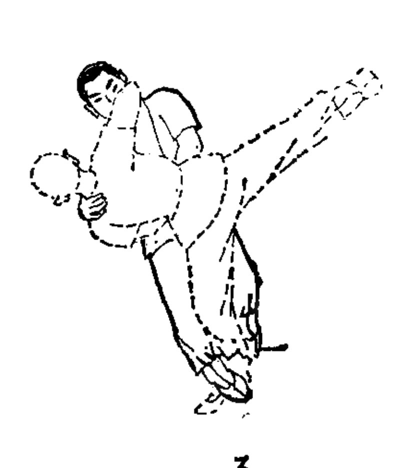
踧脚（图五九〇）



1



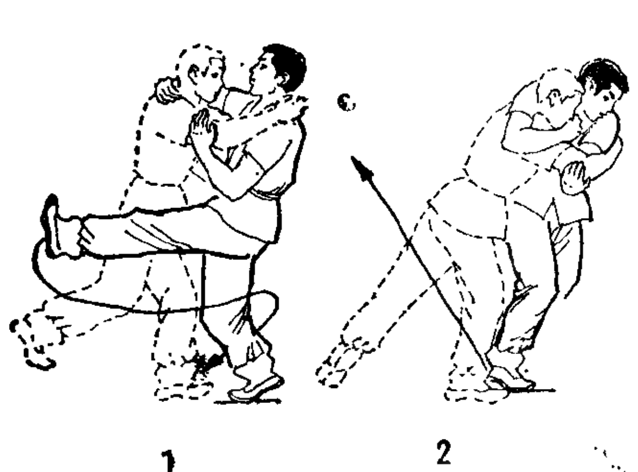
2



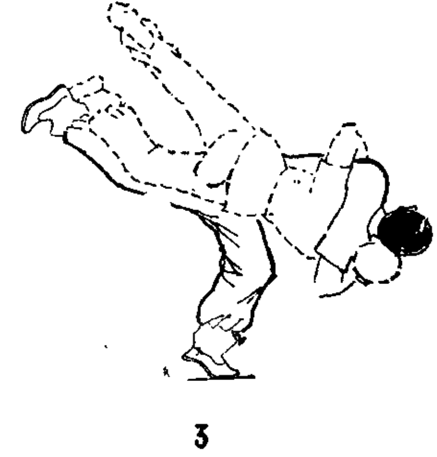
3

图 五九〇

勾别（图五九一）



1 2



3

图 五九一

削、里手豁（图五九二）

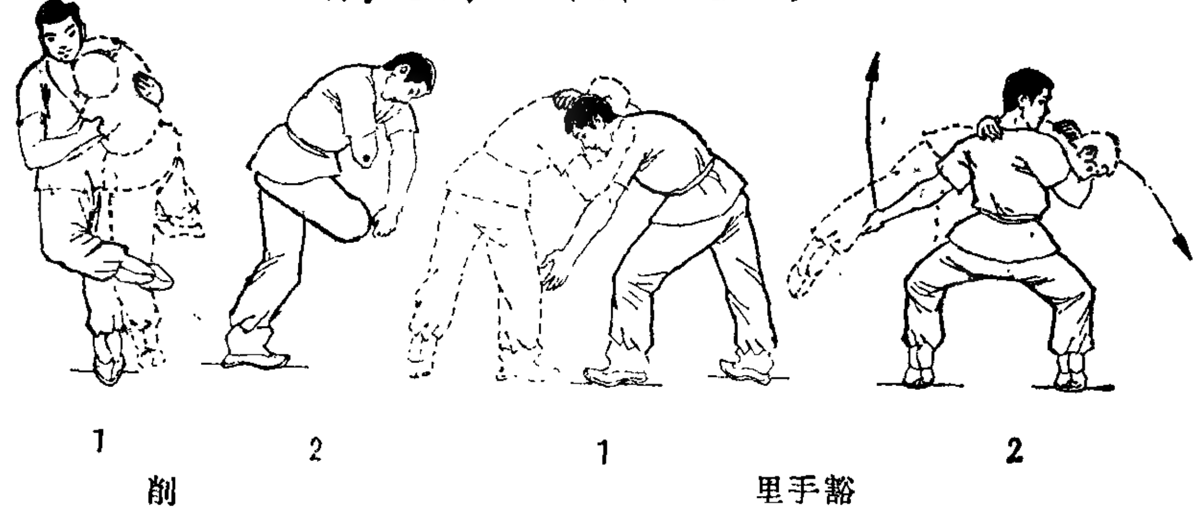


图 五九二

撞　撮（图五九三）

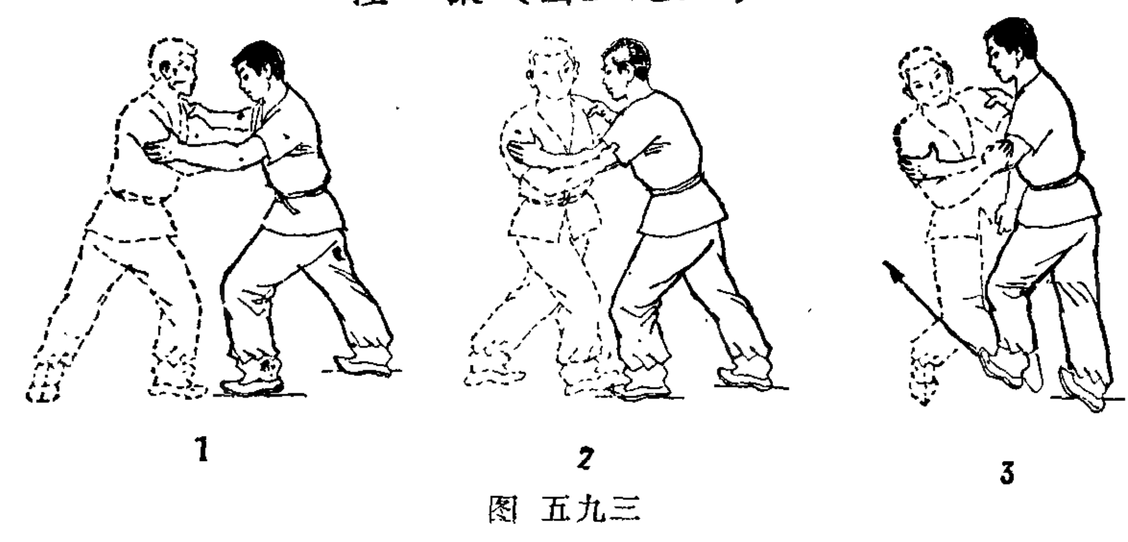


图 五九三

垂　手（图五九四）

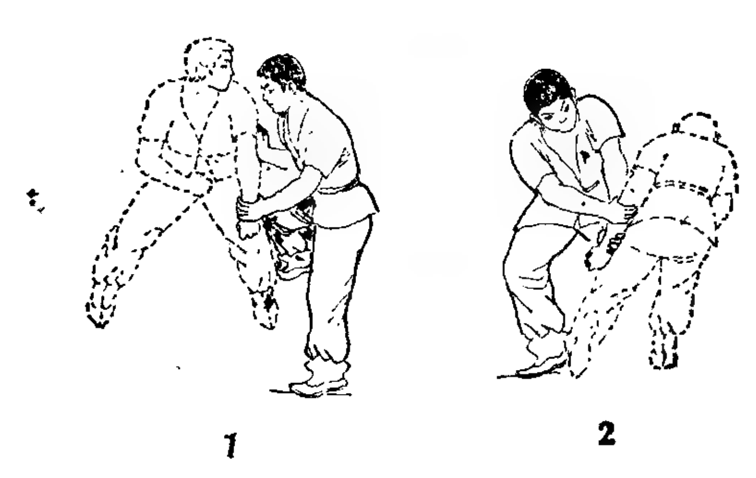


图 五九四

重脚踢（图五九五）


1


2

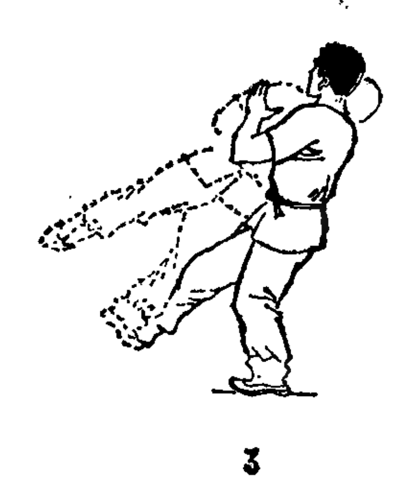
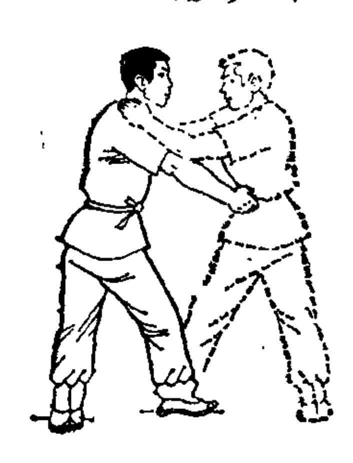

3

图 五九五

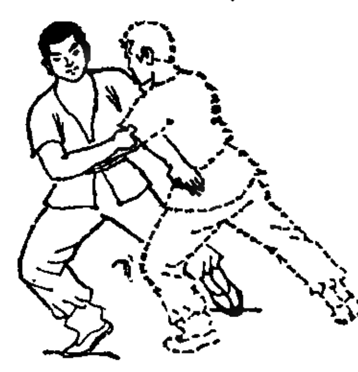
落步脚（图五九六）


1


2

图 五九六

手　别（图五九七）


1

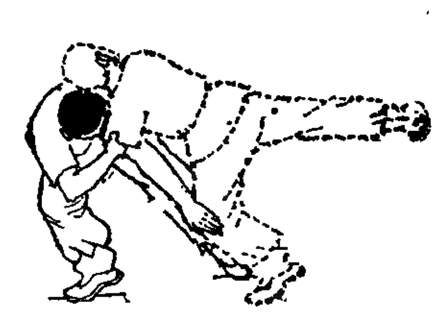

2

图 五九七

搀　管（图五九八）


1

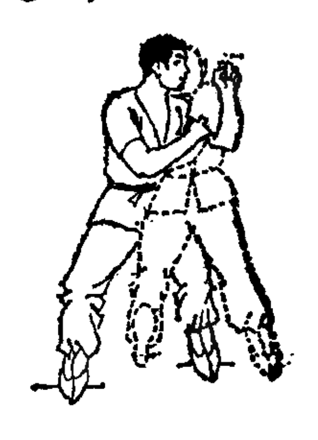
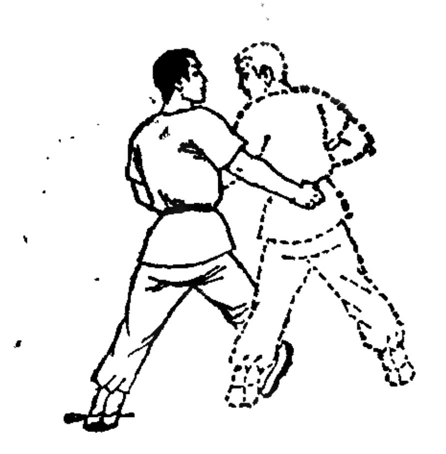

2

图 五九八

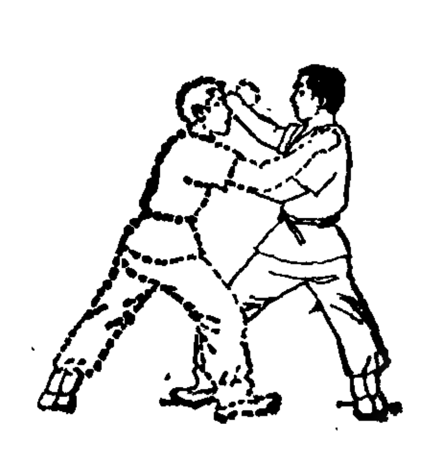
崩　捆（图五九九）


1


2

图 五九九

掀（图六〇〇）


1


2


3

图 六〇〇

套胯入（图六〇一）

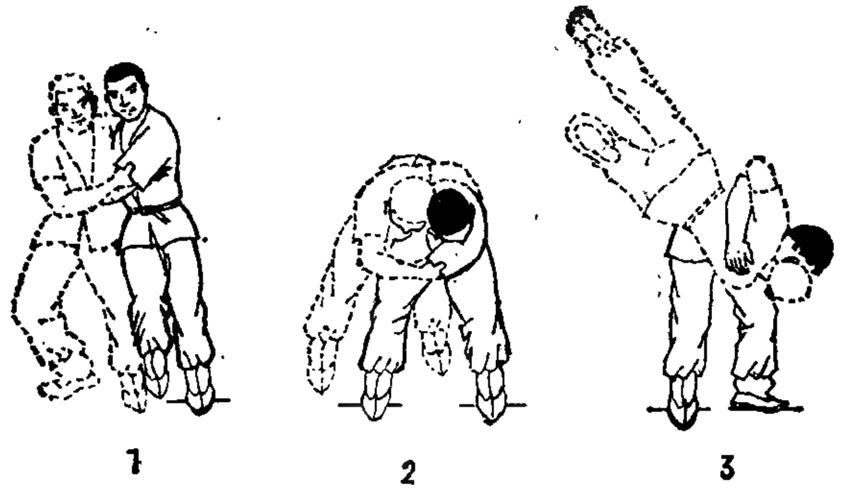


图 六〇一

回马杓（图六〇二）

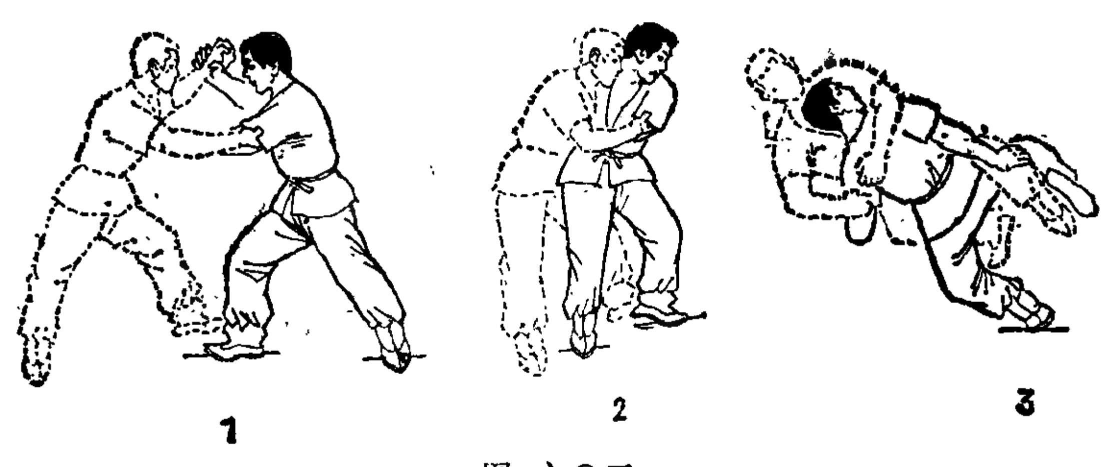


图 六〇二

里刀勾（图六〇三）

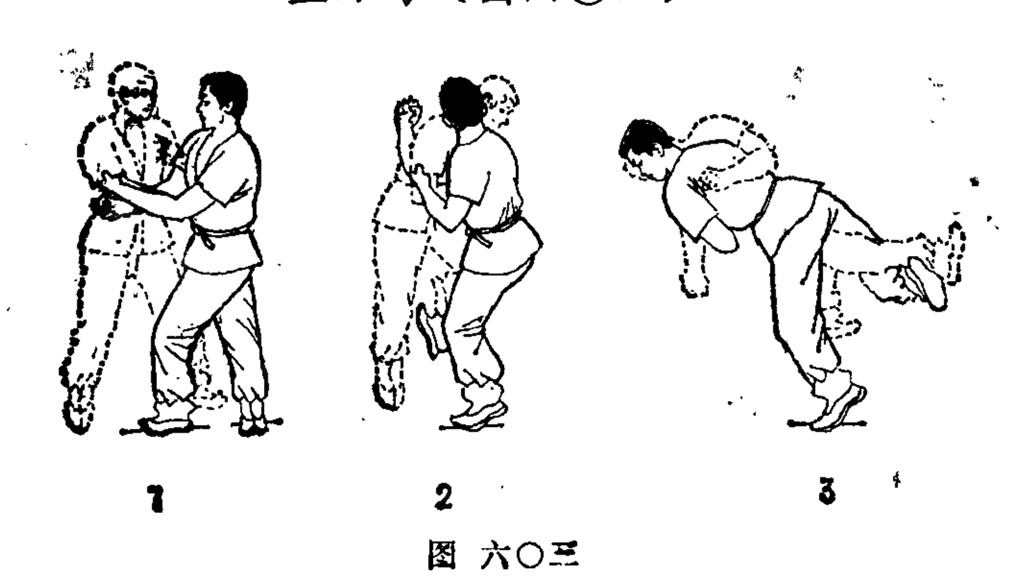


图 六〇三

肘（图六〇四）

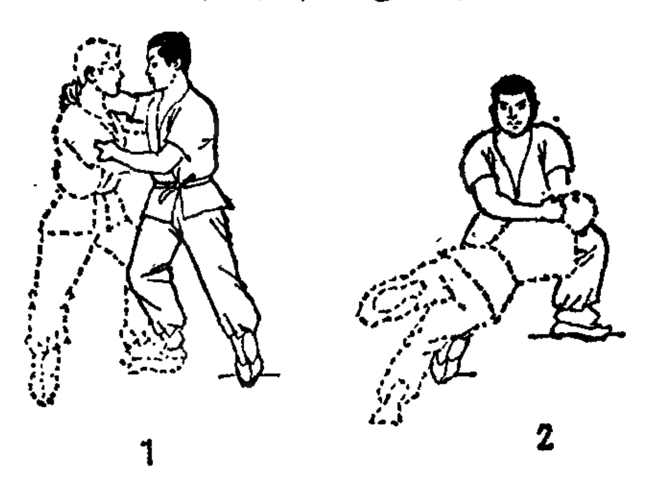


图 六〇四

扦别（图六〇五）

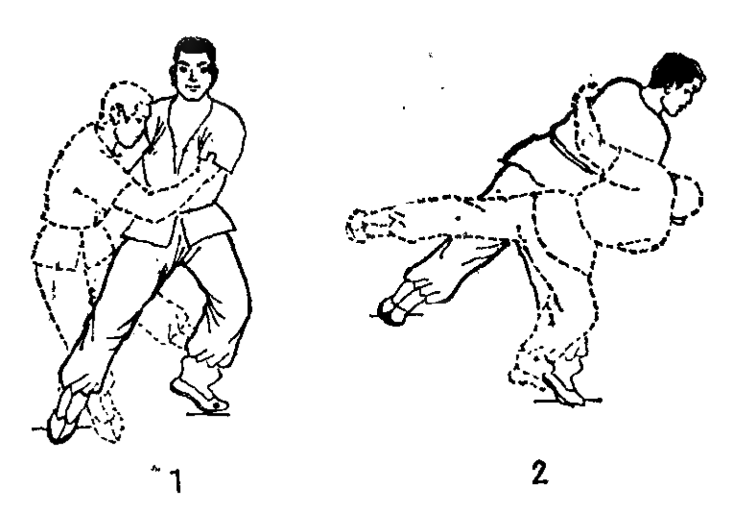


图 六〇五

拄（图六〇六）

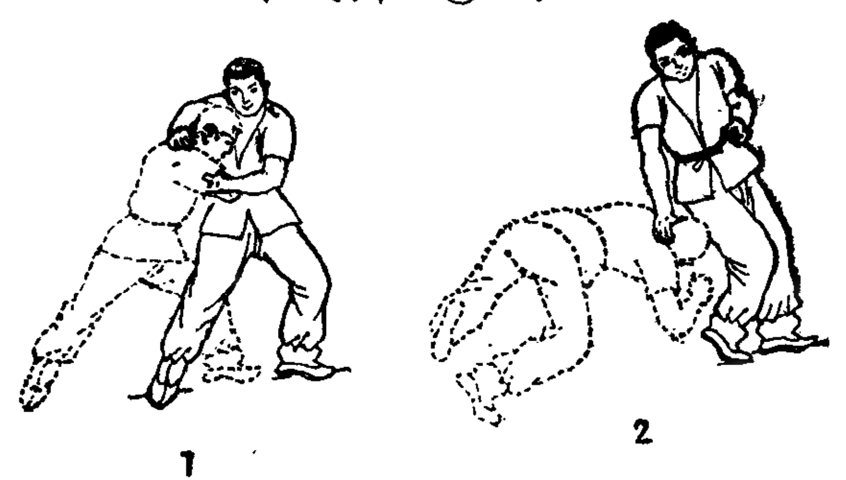
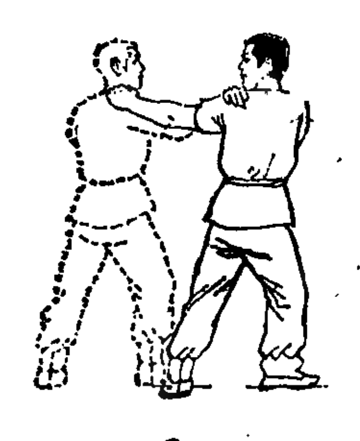
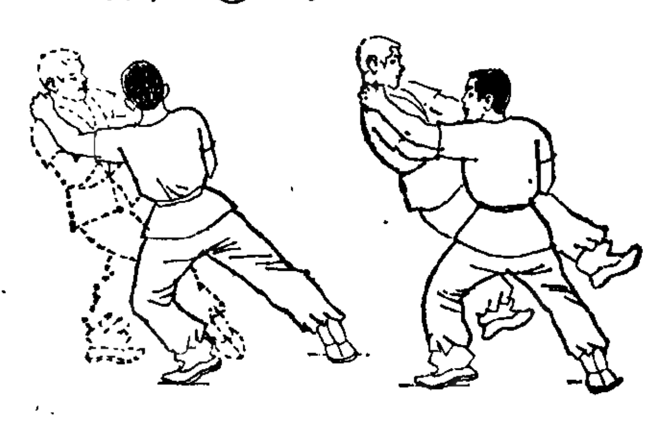


图 六〇六

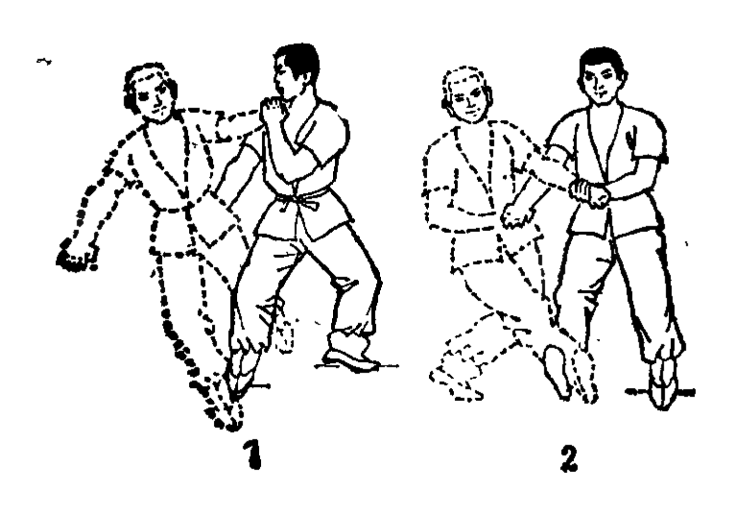
里 掏（图六〇七）

1 2 3

图 六〇七

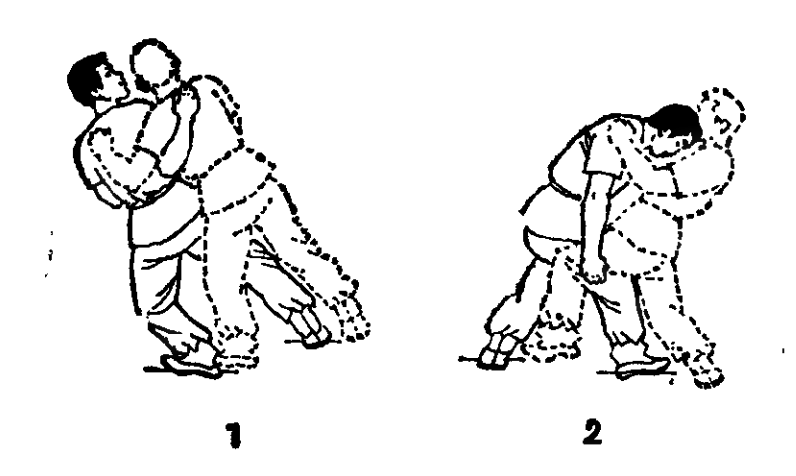
耙（图六〇八）



1 2

图 六〇八

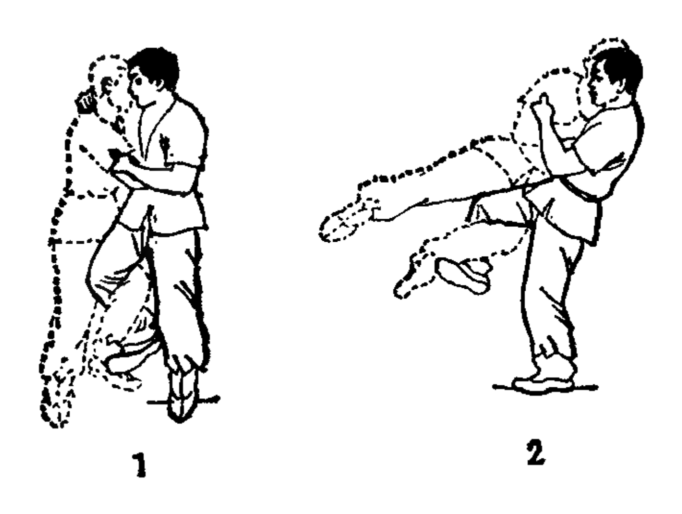
倒推船（图六〇九）



1 2

图 六〇九

窝勾(图六一〇)



图六一〇

杈闪(图六一一)

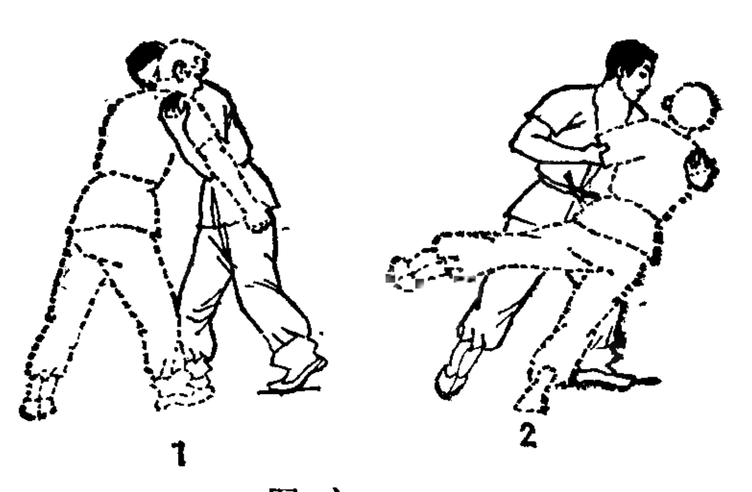
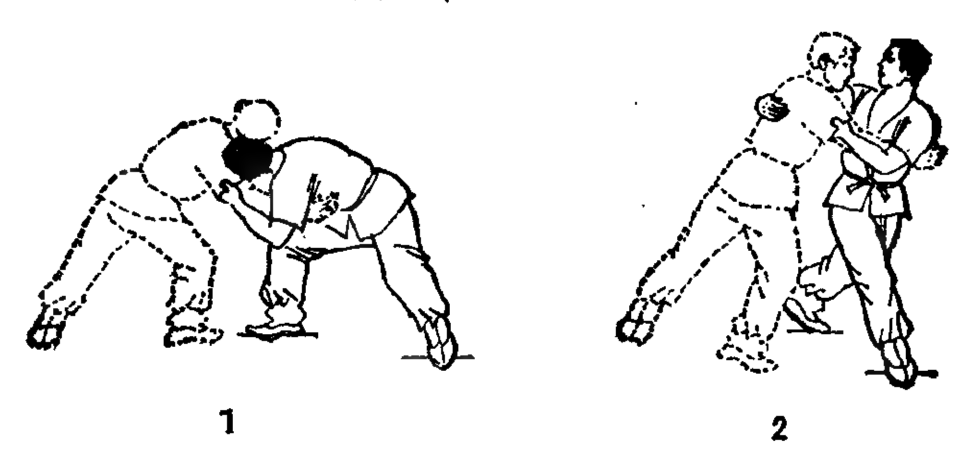


图 六一一

杈揣(图六一二)



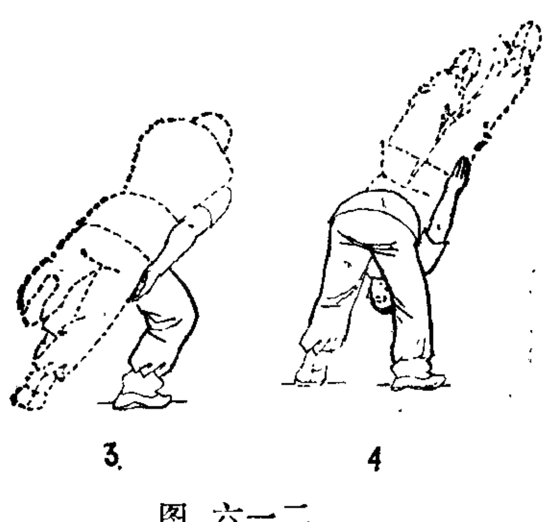

3 4

图 六一二

𨂦（图六一三）


1


2

图 六一三

披（图六一四）

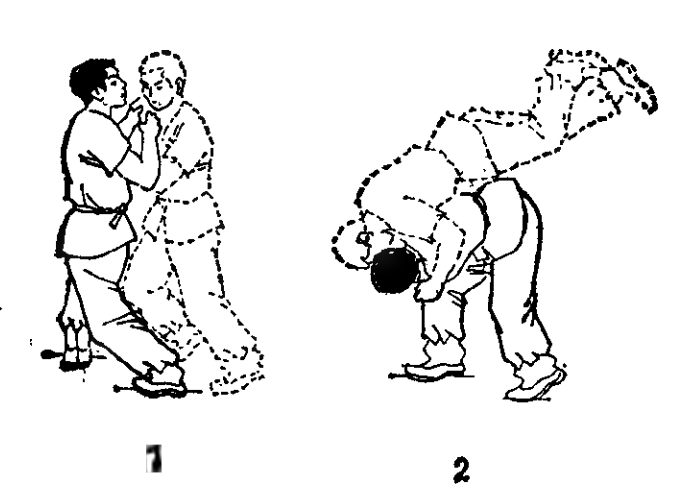

1 2

图 六一四

撳(图六一五)

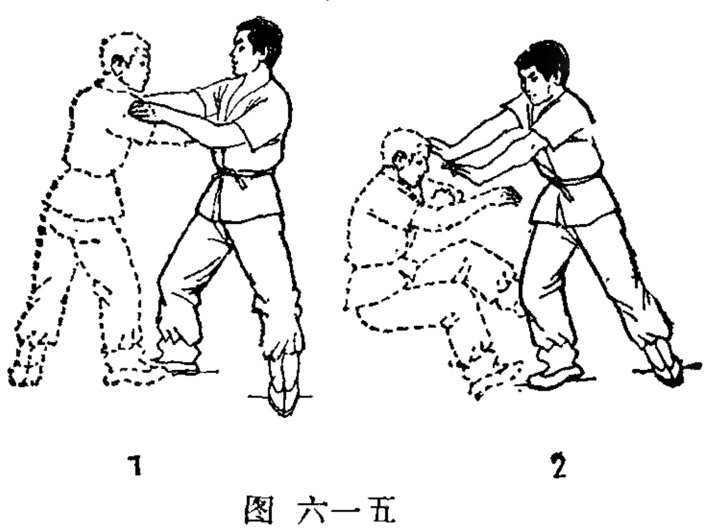


图 六一五

大拿弹(图六一六)

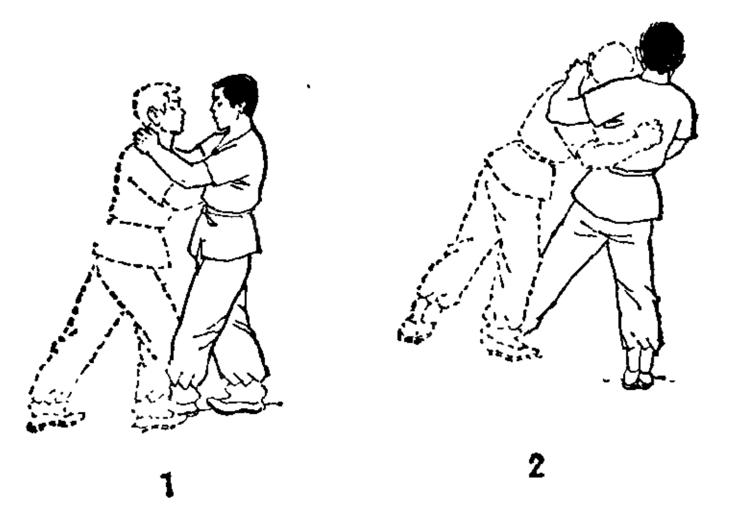
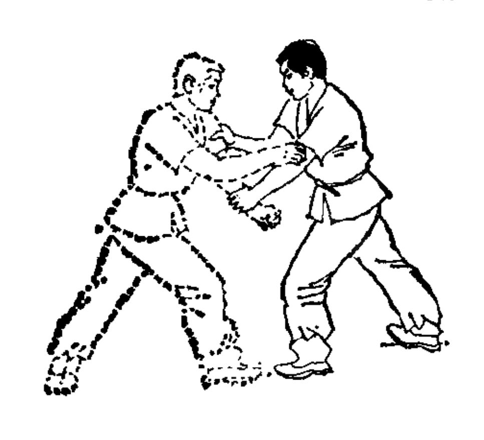
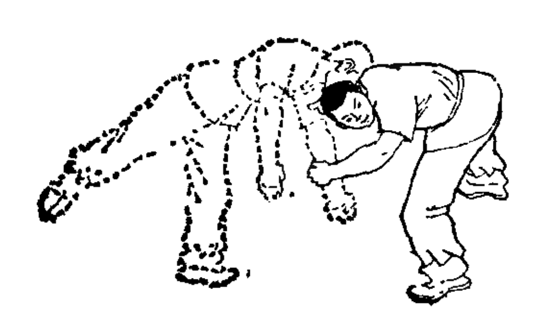


图 六一六

搽　鞭(图六一七)





图六一七

掰(图六一八)



图 六一八

穿(图六一九)

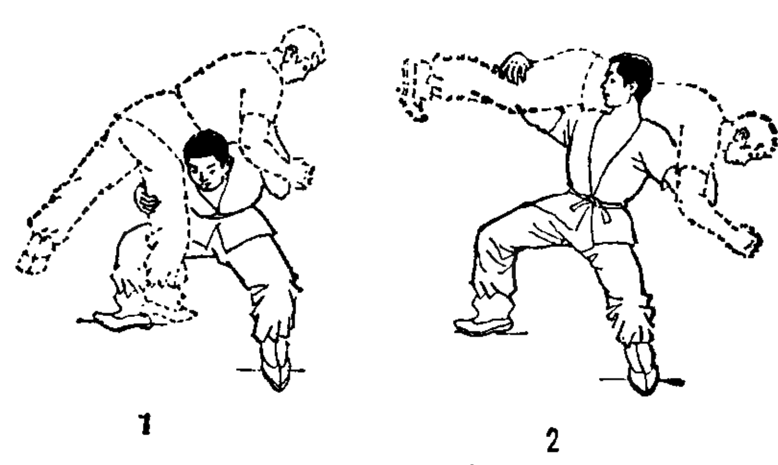


图 六一九

涮葫芦(图六二〇)

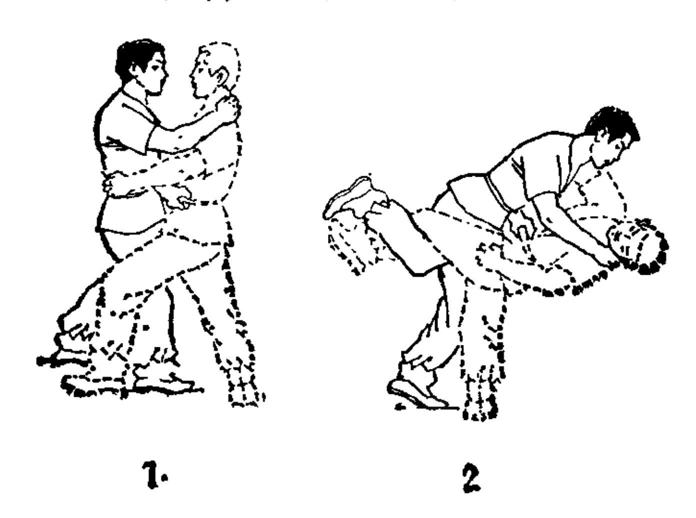
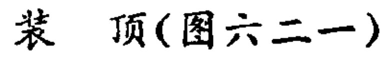


图 六二〇



装　顶(图六二一)



1



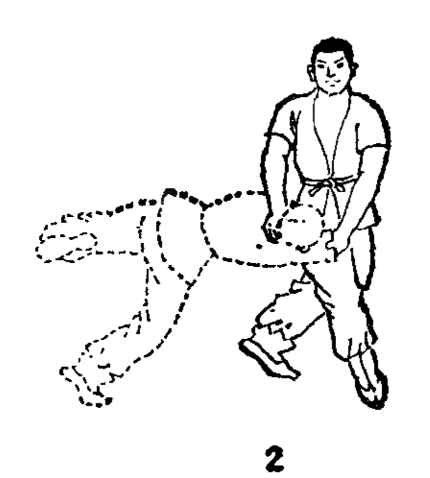
2

图 六二一

捰(图六二二)



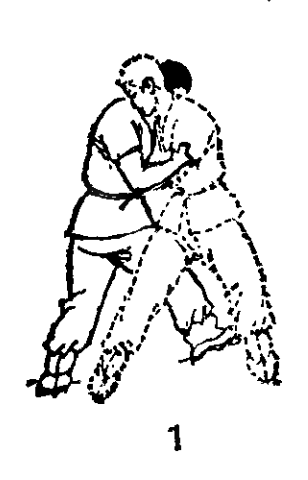
1



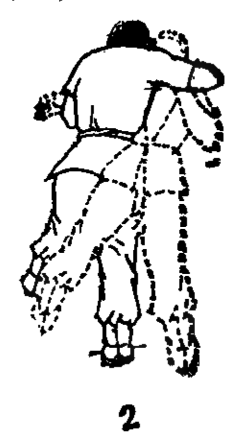
2

图 六二二

切(图六二三)



1



2

图 六二三

第二节 太极十三式

太极十三式是动作绵软的气功健身法。练时须把口紧闭，舌尖顶上膛，用鼻呼吸。初做时可能不习惯，日久之后便习以为常。由于这套方法对锻炼底桩确有显著效果，并要求用脚掌作轴挪步移动，因而很适合作为摔跤的基本功和整理运动。另外，其中的手法也接近跤术的技术，故特介绍作为参考资料。这套动作简单易记，参看图解即可练习，久练既可增强体质，也有助于跤术的提高。平素练习时宜把七言韵句背诵熟练，以便随辞句作出动作。

太极十三式动作名称

1.燕子抄水斜身式
2.指划推舟水中悬
3.抽身降龙吞丹气
4.转身伏虎力千“钧”(斤)
5.发打坐势丹田劲
6.摇身一晃影无踪
7.转环捞底翻手腕
8.日月穿梭天地中
9.合掌阴阳分上下
10.转身抽腿地旋行
11.托钵中平旁撩手
12.侠掌鼓动一蹓风
13.按摩三盘空中走
14.一去仙天拜师尊(此句是收尾语)

第一式　燕子抄水斜身式

第一动（图六二四）：自然站立，全身放松，两脚距离约与肩同宽，两肩自然下垂，两手放在大腿两侧。

要点：头颈正直，下颏微向后收，稍收腹，精神要集中，静立约半分钟。

第二动（图六二五）：身体仍保持图六二四姿势，右手向上移至胸腹之间，手心朝下，左手置肚脐处，手心朝上，两手手指微屈，成抱球状（如同两手抱一太极圆球）。

第三动（图六二六）：右脚向右跨一步，上体随右腿倾斜，两手不动，形成右腿弓左腿绷的状态。

第四动（图六二七）：两脚不动，上体往右侧扭转，手仍如抱球状。

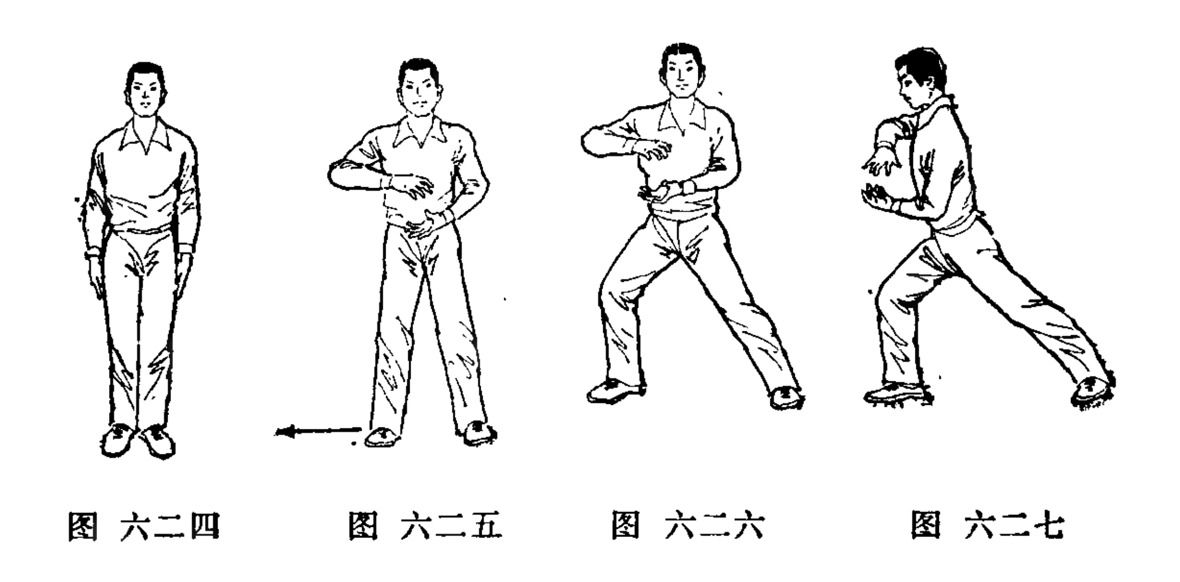


图 六二四　　图 六二五　　图 六二六　　图 六二七

第五动（图六二八）：右臂向前方斜上举；左臂弯曲，前臂抬起至胸前。两手掌心向上，五指并拢。

第六动（图六二九）：上体向左侧转动成正面蹲裆骑马势站立。同时，两手掌翻动成掌心朝下，两臂稍屈向下挪至体前。

第七动（图六三〇）：左腿屈膝向左侧转动，脚尖正对左前方；

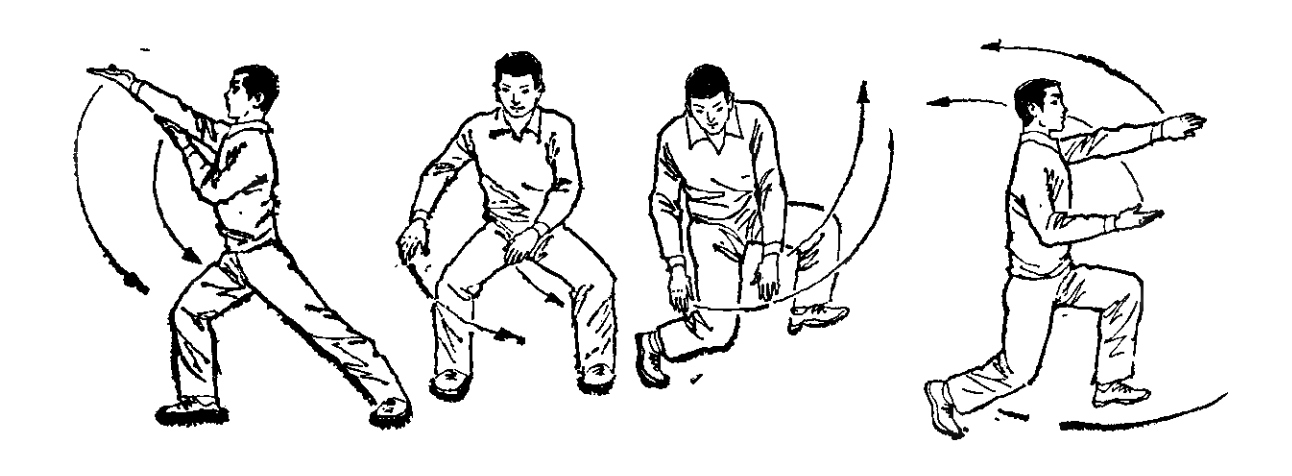


图 六二八　　图 六二九　　图 六三〇　　图 六三一

右脚脚跟提起并向左侧转动，右膝成跪立。上体向下坐身并稍前倾。两手贴近右腿两侧。两眼注视着手。

第八动（图六三一）：上体左转成直立，左腿弓，右腿微屈。两臂自下向上缓缓挪起，两手掌心向后面。



图 六三二

第九动（图六三二）：以左脚掌为轴，上右脚，上体左后转成左腿弓，右腿绷。两臂继续缓缓上撩（两手如同两只燕子往返追逐），两手转到那里，两眼始终注视着到那里。

至此，第一式“燕子抄水斜身式”已结束。如仍练第一式，两手则往下落，要保持一定的距离，再继续做下去。一直做十个动作之后，再返回原地。以后再开始做第二式的动作。

第二式　指划推舟水中悬

第一动（图六三三）：做完第一式以后，已经恢复到原来起势的地方。接着上体微向右转，左腿弓，右腿绷，两肘下垂，左手掌心向左前方，右手掌心向上作欲挨近左腕状，两眼注视两手。

第二动（图六三四）：上体保持正直，右手推向左腕处。等右手推到左腕时，两手腕一同向左方用力推。同时左腿以脚掌为轴稍往左转，右腿向左腿靠拢，右脚全脚擦地左移，并发出明显的声音。两脚的移动要与两臂的左推形成一个完整动作。右手接触左腕时，右小指触左手拇指侧，左手掌心向前方。另外，胯部要向左方突出。



图 六三三　图 六三四　图 六三五　图 六三六　图 六三七

第三动（图六三五）：上体由原地往左转，但保持正直。因以两脚掌作轴，两腿便形成交叉状，两脚开立，两臂仍保持原状，两手手心朝胸部成交叉形状。

第四动（图六三六）：上体保持正直，紧贴胸部的右手手指往下成小弧形划动（要注意左手不要动）。左手小指下侧很自然地挨近右腕部。右脚以脚掌为轴稍往后转，两臂右推。左脚擦地向右脚靠拢。这样又作了一个推舟动作。

第五动（图六三七）：两手右推，两腿靠拢（如图六三四），要求胯部向右突出，眼睛注视着手。

第三式　抽身降龙吞丹气

第一动（图六三八）：成蹲裆骑马式，两手置腹前，右臂在上，右手心朝下，左臂在下，而手心朝上，两手五指分开，手指弯曲。状如左手抠住龙的下颏，右手抠按住龙的头顶。手要用力，基本仍如抱一大球状。注意眼要看手。

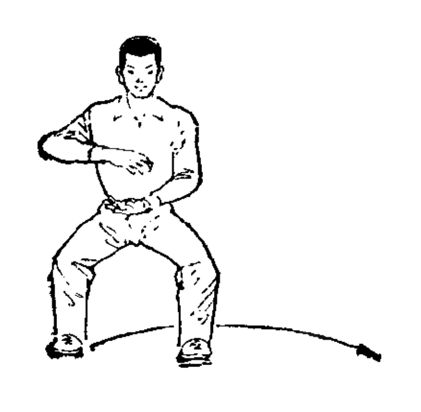
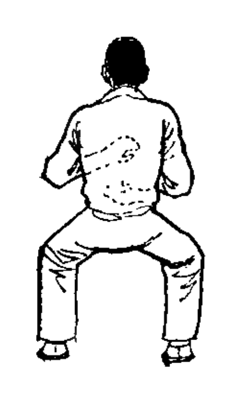
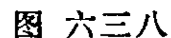



图 六三八　　图 六三九



第二动(图六三九)：上体正直，以左脚掌作轴，身体右后转。但随转身的同时，右手仍用抠劲转到下边，左手也用抠劲转到上边。转身时，两臂保持不动，由手腕上下转动而换手，并同时换腿，眼神要看手。降龙这个动作是转身后退步，不是转身上步，因上步就无法做手的动作了。

总之，身体一转，两手上下一翻倒，龙便要随着来回拧转，从而形成拧一条特大粗绳的动作，所以叫“降龙”。

第四式　转身伏虎力千钧（斤）

第一动(图六四〇)：伏虎姿势与降龙基本相同，也是退步转身，上体保持正直，两臂弯屈，手指尖相对作伏按状，眼要看手。接着猛然把手向右后上方抡起，同时转身移退右脚。

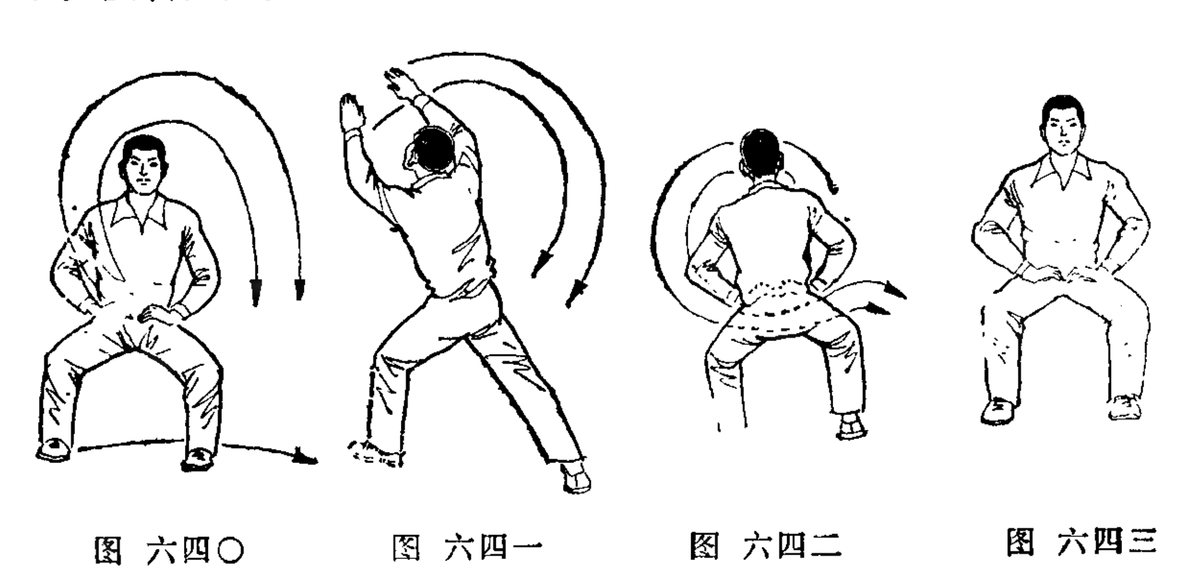


图 六四〇　　图 六四一　　图 六四二　　图 六四三

第二动（图六四一、六四二、六四三）：在两手向右方抡起和撤退右脚的同时，腰往下坐，两臂仍随坐腰成伏虎状，两手指仍要相对。抡双手下按如身后有虎扑来，两手要由后上方往下按。

第五式　发打坐势丹田劲

第一动（图六四四）：在作完伏虎动作后，就势后腿绷直，两臂由左下往右上方抡起，整个动作要抡划一个大圆圈。

第二动（图六四五）：两手由下往上兜撮，臂要稍弯屈，形成用两手臂把右腿拉带过去的动作。手与右腿的动作应配合一致。右脚在靠拢时，脚掌心要擦地跟过去，并发出声音。

第三动（图六四六）：右脚随手的兜撮动作，双脚并拢在一起，膝微屈。上体正直。两臂弯曲，贴在肋部。掌心向前。两目平视。

第四动（图六四七）：只是再稍往下坐了一点，上体稍前倾。

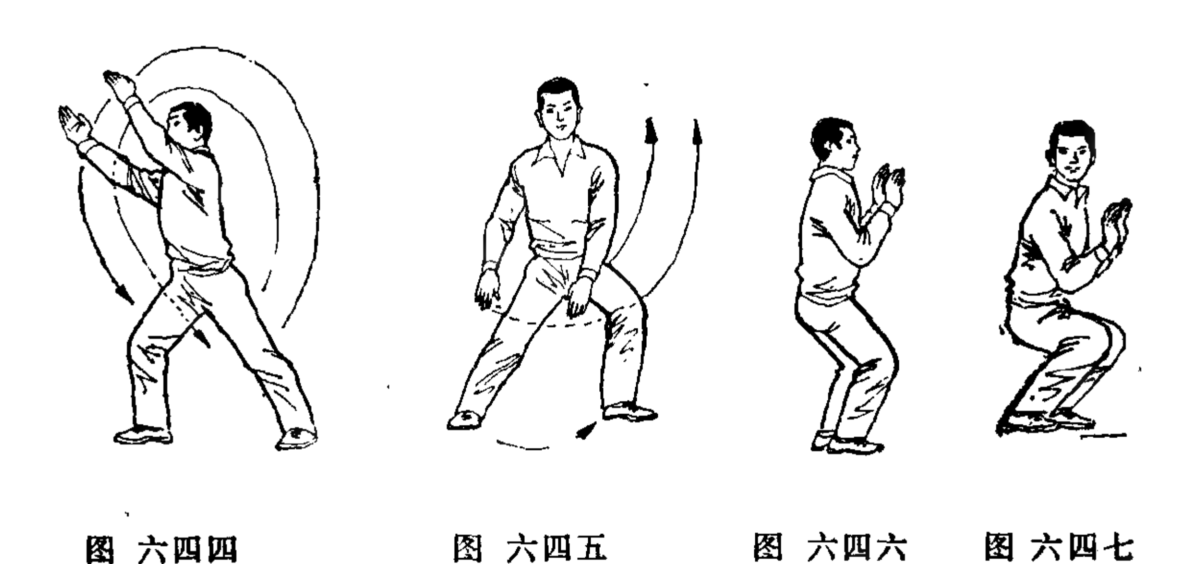


图　六四四　　图　六四五　　图　六四六　　图　六四七

第六式　摇身一晃影无踪

第一动（图六四八）：这个姿势也是由蹲裆骑马式右脚迈出转变成转向前右腿弓，左腿绷。上体向正左方两臂下垂，手心朝上，两手臂距离约与肩同宽，两眼注视着手。

第二动（图六四九）：两臂前后分开，上体向前倾斜。

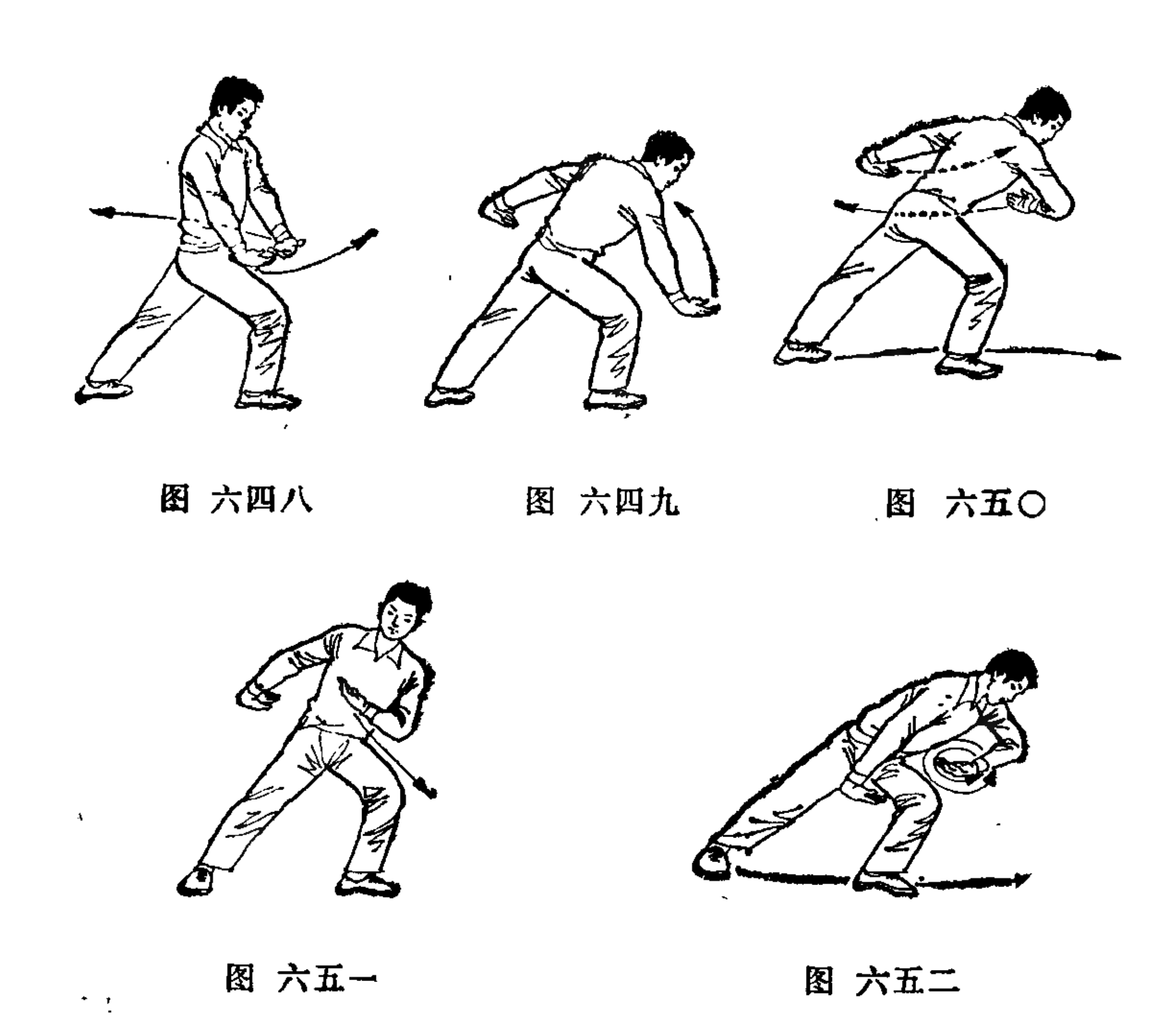


图 六四八　　图 六四九　　图 六五〇

图 六五一　　图 六五二

第三动(图六五〇)：上左脚的同时，右臂弯卷，右手成钩状，置于胸前。

第四动(图六五一)：上左脚后上体向右前方探出，右肩向下倾斜，头和左臂向右侧后方甩出，左臂成弯钩状，手心向上，并转一小圆圈。

第五动(图六五二)：再上右脚，动作同前。继续作下去。前臂在转小圆圈时可练习手中托半杯水，做到不撒不掉。

第七式　转环捞底翻手腕

第一动(图六五三)：这个姿势比较费劲，蹲裆时，要尽可能蹲下去，左臂下垂，肘稍弯曲，手指尽力并拢如杓状，掌心向上。而右臂由肘部弯曲，小臂横直，手指张开富有弹性，手掌用力往上一弹，两眼注视右手。

第二动(图六五四)：左脚上步，上体转动180°。原左、右手臂动作相互交替。弹掌时，量身体条件而决定手臂姿式的高低，两眼要注视弹掌。

第三动(图六五五)：由第30图转过身来，仍右脚上步，转体180°，动作同前，再继续作下去。如图29那样（见图33)。

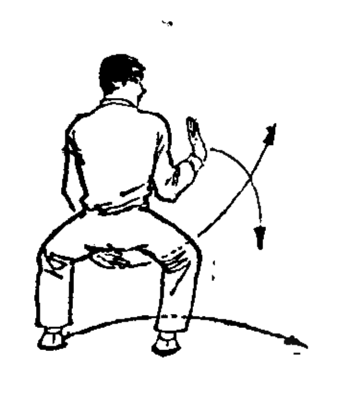


图 六五三



图 六五四



图 六五五

第八式 日月穿梭天地中

第一动(图六五六)：两腿分开稍比肩宽，上体正直成蹲裆势站立。两手掌置于胸前成卷勾形，手心朝外，两眼平视。

第二动(图六五七)：以两脚掌作轴身体向左转成站立。两臂收拢，紧贴胸前并弯曲，手指卷成钩状，掌心向下，戳于腋缝处的两肩前。

第三动(图六五八)：以左脚掌为轴，上右脚，上体同时向左侧转动成蹲裆势站立。两臂平伸，手指向上，掌心向外。

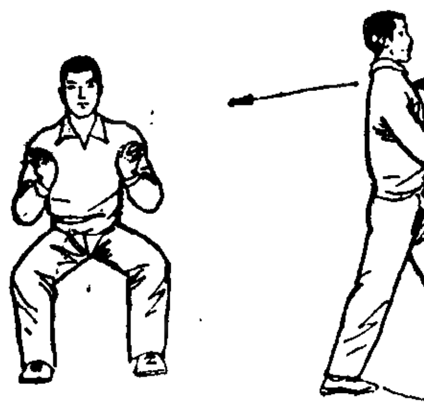


图 六五六

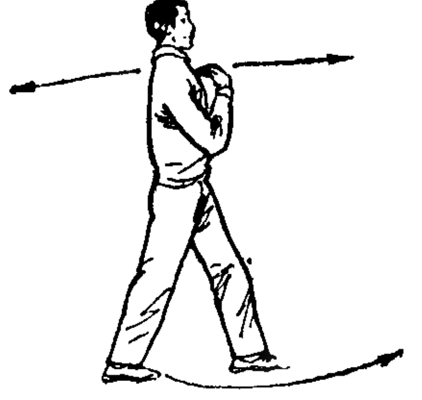


图 六五七



图 六五八

第四动（图六五九）：向右转体恢复原站立姿势。

第五动(图六六○)：以右脚掌为轴上左脚，上体向右侧转动成蹲裆势站立。两臂平伸，两手用力外推，掌心向前。再继续做下去。

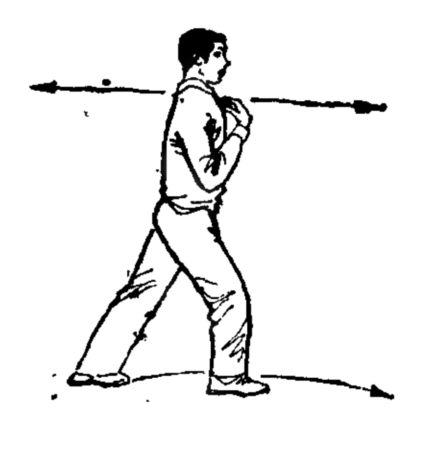


图 六五九

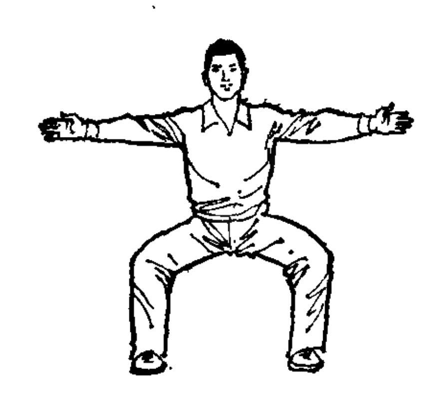


图 六六○

第九式 合掌阴阳分上下

第一动(图六六一)：两脚分立与肩同宽，上体直立。双手交叉在胸前，掌心向外。两眼平视。

第二动(图六六二)：以左脚掌为轴，右脚向左侧跨出。同时，上体直立向左转。两脚前后站立。

第三动(图六六三)：以两脚掌为轴，身体向左转成两脚分立，膝微屈。同时，右臂用力由胸前下按，力量灌注在手上，手

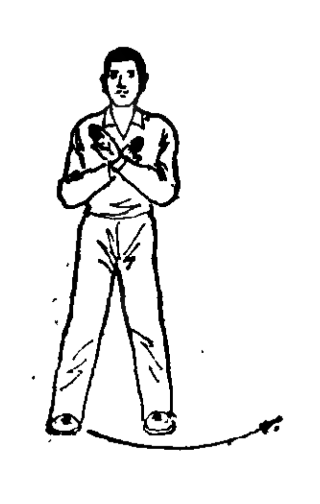


图 六六一



图 六六二



图 六六三

指朝前，左臂由胸部向上举，左肘弯曲，左手要用力由头顶上掠过动作要快。然后两脚直立，掌心朝上，左臂稍放下，左手至肩处。

第四动(图六六四)： 两腿直立，右臂稍放下，左手至肩处。

第五动(图六六五)： 以右脚掌为轴，左脚向右侧跨出并转体180°，成两脚分立。双手臂动作同前。初练时可慢些，熟练了可快些。

第六动(图六六六)： 两腿直立。左臂稍放下，右手至肩处。

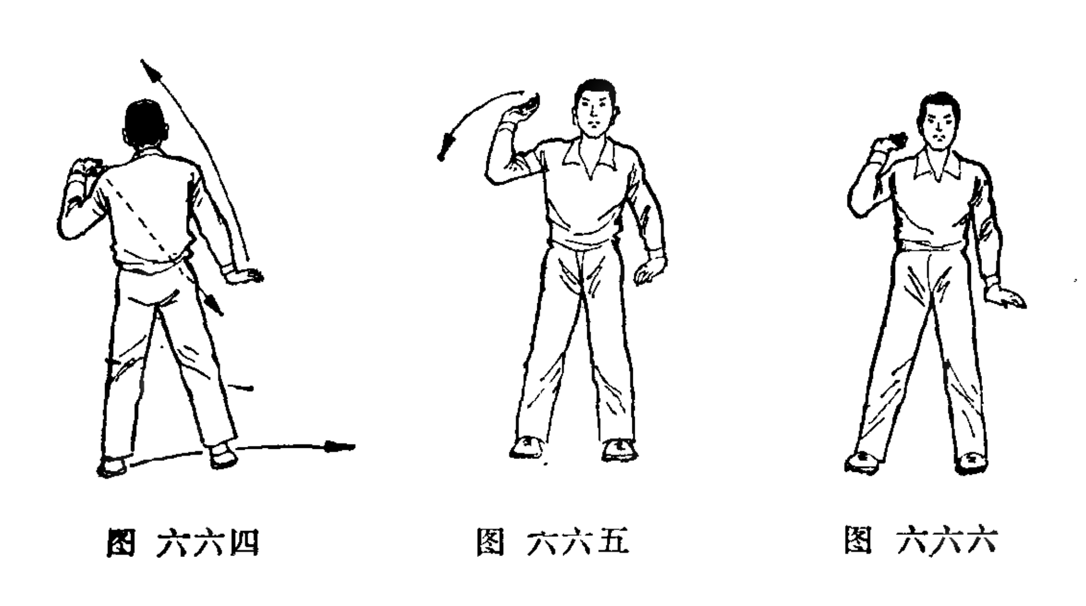


图 六六四　　图 六六五　　图 六六六

第十式　转身抽腿地旋行

第一动(图六六七)： 两脚分立，比肩稍宽，膝微屈。上体前屈。两手握左踝。



图 六六七　　图 六六八　　图 六六九

第二动（图六六八）：以左脚掌为轴，脚跟提起。右腿用力蹬地屈膝，大腿抬起，从右侧向后旋转180°。同时，上体抬起，含胸、收腹。两臂成环抱状，用力向后转动。

第三动（图六六九）：当右脚一落地立即成欲要抓住右踝状（不实抓）。再抬左脚向后旋转，继续作下去。

第十一式　托钵中平旁撩手

第一动（图六七〇）：上体正直，成蹲裆势站立，两小臂抬起摆平，两手指尖相对，手心朝上如托物状。两眼平视。

第二动（图六七一）：以左脚掌为轴，右脚用力蹬地，并向左侧跨步旋转180°，成背面蹲立。同时，两手由胸前用力往下一撩，手指并拢，指尖朝下。并迅速恢复原状。

第三动（图六七二）：再蹬左脚转成正面，动作同前，继续作下去。

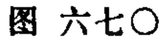



图 六七〇



图 六七一



图 六七二

第十二式　侠掌鼓动一蹓风

第一动（图六七三）：这姿势动作要慢，是右腿弓，左腿摆崩。上体侧身向左前方探下，右臂弯曲，上臂与肩平，五指并拢，掌心向里，右手作欲追逐左手的样子。左臂向斜下方垂下，左手掌心向外，要往五指并拢，尽力往上豁力（这动作很吃

力，乍练腿很疼）。

第二动（图六七四）：上体逐渐前移，左腿随之前弓，右腿成崩状，两臂和手仍保持一定距离，自上而下沿弧线再向上移动。



图 六七三

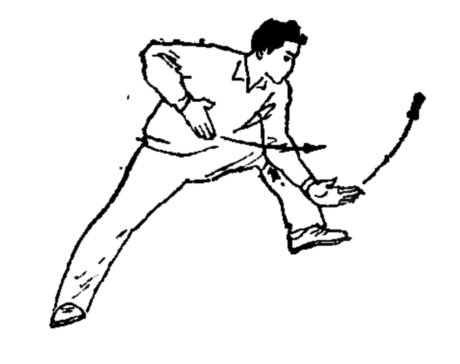
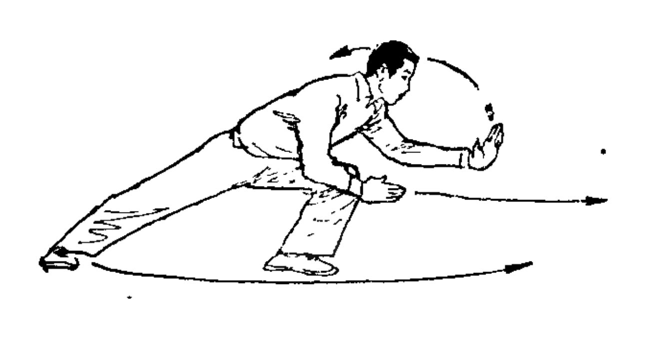


图 六七四

第三动（图六七五）：两手沿弧线自下向上移动，右脚向前迈出一大步。

第四动（图六七六）：右脚上步时，以左脚掌为轴，身体向左侧转动成背面站立。姿势与起势相同。



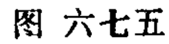


图 六七五

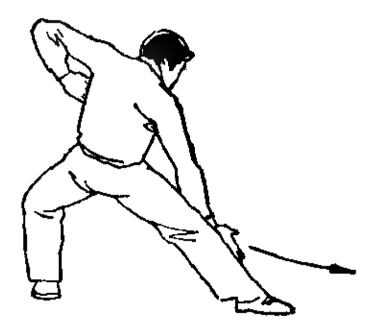


图 六七六

如果继续练时，原地不动，只把右腿一弓、左腿一绷，上体和头往回一转两臂自然而然就换过来了。

第十三式　按摩三盘空中走

第一动（图六七七）：这个姿势是成骑马蹲裆势站立。两臂屈肘双手置于胸前，手指要松，手心朝外，由胸部从上往下沿一弧线向左侧上方抡起，当双手抡到下方时，手心由朝外变成朝里。两眼始终注视着手。

第二动（图六七八）：两手臂抡一大圆圈，手臂不要使僵劲，可轻松地抡。两腿的姿势可视体力而定，强者可蹲立；弱者可站立。

第三动（图六七九）：两臂抡转一圈后，两肘弯曲，贴着两胁改抡划小圆圈。

第四动（图六八〇）：小圆圈划一圈后，仍划大圆圈，等大圆圈划到左上方时，以左脚掌为轴，两臂用力带动着右腿上步，身体转成背面。

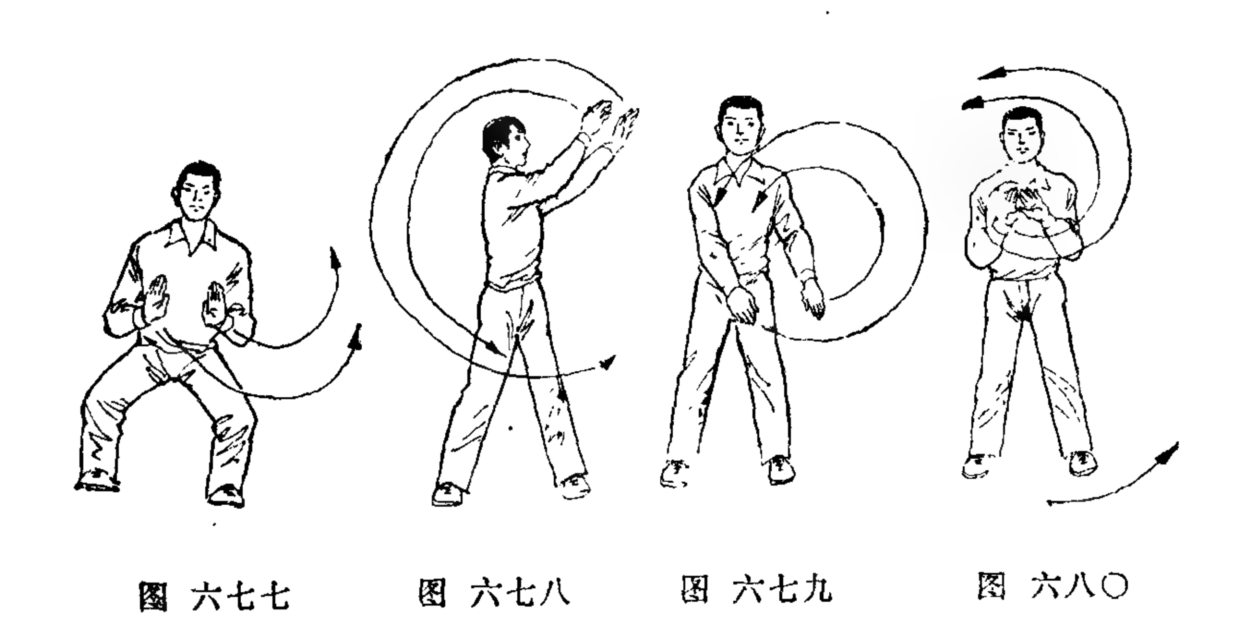


图 六七七　　图 六七八　　图 六七九　　图 六八〇

第五动（图六八一）：继续抡大圆圈一周后仍抡小圆圈，小圆圈抡一周后再抡大圆圈，到第三圈时又该带动左腿上步成正面。再继续做下去。

第六动（图六八二）：至此图第十三式已算做完，此时双手

合十，身向右移，左腿崩，右腿弓。

第七动（图六八三）：上体向左方转动，双肘仍贴两胁，两掌合并，手心紧相贴，两眼平视。

第七动（图六八三）：身体向前倾两掌随之向下。仍是右腿弓，左腿绷。

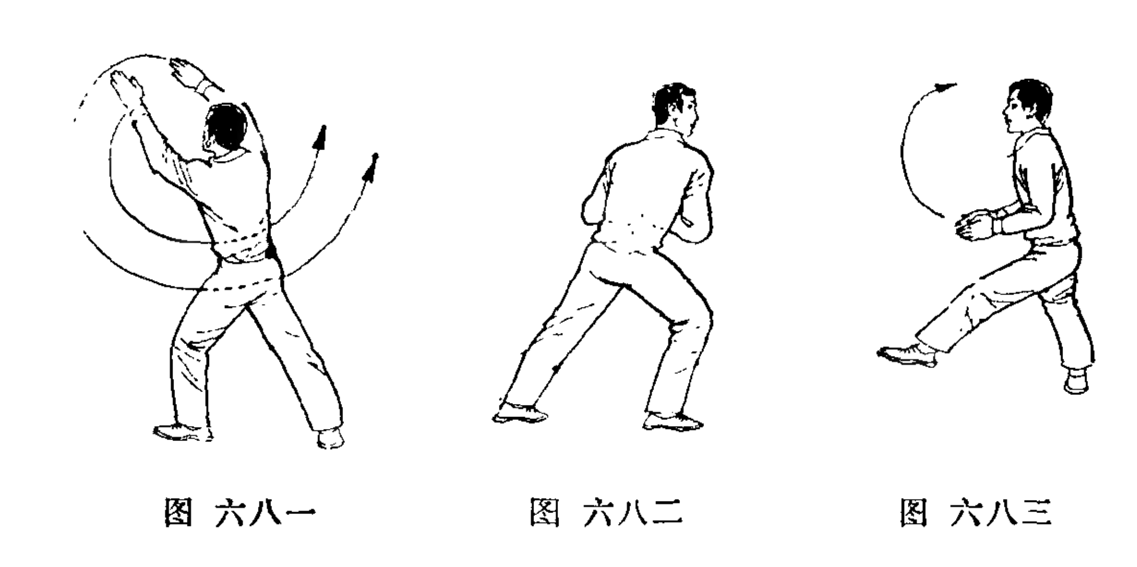


图 六八一　　图 六八二　　图 六八三

第八动（图六八四）：两脚不动，两腿向前移动成左腿弓，右腿绷。两手掌向上移动至胸前。

第九动（图六八五）：两手掌缓缓分开，逐渐往两边推，直至两臂平伸，手指直立，掌心朝外。头稍抬起，两眼平视。至此十三式全部练完，两腿并拢恢复站立姿势。

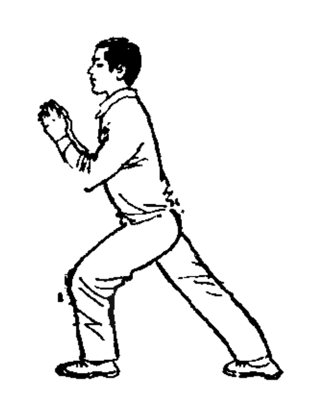


图 六八四



图 六八五

如每一式能练十次往返即二十六次，十三个式子就是二百六十个单式，倘能一贯练下来到两臂平伸时，便会感到周身之气不由自主从两手指尖往外发泄，感觉明显，所谓气功也就在此。

附：　　跤术新咏　七言（横念）

中国跤术水平高，　技艺精湛咏古跤，
手眼身法皆严谨，　打闪纫针①速进招，
声东击西不厌诈，　速战速决争秒毫，
机智灵活反应快，　见景生情讲略韬，
跤衣穿好带扎紧，　两者对圆风格高，
雄纠姿态威风凛，　扣胸、紧臂尻勿翘②，
满身跤劲神贯注，　手尖③方能出好招，
搭臂瞬间察动静，　斗智摸脉④试盾矛，
撕、捅、撜、掖、掀、盖、拐，　挣、按、锁、扣、推、拉、掏，
抹、操、捲、抄、扠、揑、擗，　文、夹、耘、捧、扳、抖、撩，
掰、挒、[illegible]、送、端、托、撢，　拧、捞、掐、错、豁、攒、掏，
抬腿用绊手配合，　动作一致要协调，
腿部功夫最要紧，　踢、抽、缠、跪、过、盆、撩，
臂手腿脚须灵敏，　决定胜负全凭腰，
头似准星衡轻重，　在此一甩始见跤，
撮、拔、揾、豁、顶、装、捆，　踢、拼、揣、耙、拱、崩、刀，
摛、磨、蹩、管、穿、扠、错，　勾、打、弹、别、切、挡、削，
撤、拉、拧、杓、靠、肘、躺，　倒、撒、吸、判、搂、涮、捞，
骑、拢、拍、掀、[illegible]、拄、咬，　欺、挤、折、摔、掰、垂、掏，
连环套绊无穷尽，　满身电门⑤摸不着，
心带松拢休入场，　指甲剪秃利撕掏，
撕皮掳肉双把攥，　胡踢乱踩不算跤，
麻筋穴位岂能抠，　反拿关节须停跤，

最忌输跤兜把攥，双合倒下尚搂腰，
一倒一立多潇洒，竭力拉带友情高，
力学原理分立倒，迫使重力线升高，
顺推圆轮随旋转，借彼用力暗进招，
各路合力成杠杆，一触即倒难躲逃，
进攻反攻兼解破，刚柔相济软硬跤，
粘连棉随似胭虎，猛发力气出跪跤，
睡狮亦有凶猛相，醒来舞爪伸懒腰，
同天贯日⑥跤术体，气甲申由⑦练作桥，
苦练方有超人艺，三九三伏汗水浇，
摔熟⑧尚待磨杵功，持之以恒暮与朝，
练功完毕须泄力，整理运动僵劲消，
临阵不惧壮跤胆，气馁心慌两腿飘，
普遍跤绊须知晓，倒下方知输啥跤，
使绊做到稳、准、脆，跤术还须细推敲，
练得体壮神饱满，多为祖国立功劳。

注解：

①“打闪纫针”：形容动作快如闪电，借闪电的一刹那要把针纫上。

②“扣胸紧臂尻勿翘”：是对摔跤的姿势的要求，俗叫“扣胸紧臂搭拉尾巴骨”，“尻”即尾骨。

③“手尖”：形容手很灵巧，揪拿对方很有门道。

④“摸脉”：试试对方的来历、跤技怎样。

⑤“满身电门”：形容手法高，方法多，哪也摸不得，对方才一揪，借机就进招。主动揪对方也是一样，动作一致，攻而必胜。

⑥“同天贯日”：是早年形容摔跤人的体质，也是一种要求，如“同”字是方敦重量级体形，“天”字是身材高瘦，一身硬肌肉体形，“贯”字是最

标准体形，既高大又匀称，“日”字体是矮胖敦体形，以上都合乎体质要求。

⑦气甲申由：指比“同天贯日”的身体还差的人。

⑧“摔熟”：是摔跤的术语，多指没有练过基本功，经过长时间锻炼，能摔一手好跤，俗叫“摔熟”。



[General Information]
书名= 中国跤术
作者= 傅永均 满宝珍 整理中华人民共和国体育运动委员会审定
页数= 370
SS号= 10295495
出版日期= 1983年03月第1版

封面页
书名页
版权页
前言页
目录页
第一章　概述
第一节　中国摔跤运动发展简况
第二节　练习和比赛的基本知识
第二章　跤术的力学浅说
第一节　跤术中保持身体稳定的力学知识
第二节　跤绊的力学分析
第三节　力的刚

柔应用
第四节　摔跤的“　圆轮”力学
第五节　略述身体各部位的解剖力学
第三章　跤术的基本姿势(　即跤架)　和各种步法
第一节　跤架姿势
第二节　跤术步法的基本要求
第三节　跤术的进攻、化解与反攻的各种步法
第四章　手的揪拿与反揪拿法

第一节　腕部拿法
第二节　手部拿法
第三节　肘部拿法
第四节　臂部拿法
第五节　其他各部位揪拿法(　跤衣的各抓把处)
第五章　跤术各种基本手法及身体各部位动作
第一节　手部动作
第二节　臂部动

作

第三节　肩部动

作

第四节　肘部动

作

第五节　胸部动

作

第六节　腿部动

作

第七节　脚的动

作

第八节　腰部动

作

第九节　头部动

作

第十节　臀部动

作
第六章　各种跤绊类型和动作分解
第一节　踢类
第二节　别类
第三节　？、勾、揣、撮、捆类
第四节　切、蹩、缠、耙、拱、崩、刀类
第五节　肘、拉、？欺、扒、弹、挂类
第六节　豁、打、装、掰、披、挡、削类
第七节　扠、穿、拧、掀、躺、垂、抹类
第八节　捂、吸

、咬、搧、靠、撒、杓类
第九节　撕、磨、摔、刮、搂、涮、挤类
第十节　管、掐、拢、折、倒、撴、掏类
第十一节　骑、错、抹、拨、捞类
第七章　跤术的各种基本功和练习方法
第一节　徒手基本功
第二节　器械基本功
第三节　综合基本功
第八章　连环跤术空练法

与太极十三式
第一节　连环跤术空练法(　跤拳)
第二节　太极十三式
附：跤术新咏(　七言)
附录页